



Serie de Conexión Mochila

Sobre esta serie

La *Serie de Conexión Mochila* fue instaurada por TACSEI (por sus siglas en inglés) para brindarle a los maestros y padres/proveedores una vía para trabajar en conjunto para ayudar a los niños a desarrollar sus aptitudes socioemocionales y reducir las conductas desafiantes. Los maestros podrían elegir enviar un volante a casa dentro de la mochila de cada niño cada vez que sea introducida una nueva estrategia o aptitud dentro de la clase. Cada volante de la *Conexión de Mochila* proporciona información que ayudará a los padres a estar informados sobre lo que su niño está aprendiendo en la escuela y las ideas específicas sobre cómo utilizar las estrategias o aptitudes en casa.

El Modelo de la Pirámide



El Modelo de la Pirámide es un marco que proporciona a los programas orientación en cómo promover la capacidad socioemocional en todos los niños y diseñar intervenciones efectivas que apoyen a los niños que puedan contar con conductas desafiantes persistentes. También proporciona prácticas para asegurarse de que los niños con retrasos socioemocionales reciban educación intencional. Los programas que implementan el Modelo de la Pirámide están entusiasmados de trabajar en sociedad con las familias para satisfacer las necesidades individuales de aprendizaje y apoyo que cada niño necesita. Para conocer más del Modelo de la Pirámide, por favor visite challengingbehavior.org.

Más información

Para más información sobre este tema, visite la página web de TACSEI en el www.challengingbehavior.org e ingrese "fear" en el Cuadro de Búsqueda en la esquina superior derecha de la pantalla.



Esta publicación fue realizada por el Centro de Asistencia Técnica para la Intervención Socio-Emocional (TACSEI por sus siglas en inglés) para Niños patrocinado por la Oficina de Programas de Educación Especial del Departamento de Educación de los Estados Unidos (H326B070002). Las opiniones manifestadas no necesariamente representan las posiciones o políticas del Departamento de Educación, noviembre de 2013.

Cómo ayudar a su niño a reconocer y comprender el miedo

Brooke Brogle, Alyson Jiron y Jill Giacomini

El miedo es una emoción humana sana y normal. Todos experimentamos el miedo de vez en cuando. Sin embargo, los niños y los adultos experimentan el mundo de manera diferente, así que nos es extraño que los niños tengan miedo de las cosas que no tienen sentido para los padres. La separación de los padres, monstruos debajo de la cama, sonidos fuertes y otras experiencias que pueden parecer menores o tontas para los padres son bastante reales para los niños.



Usted puede enseñarle a su niño a experimentar el miedo de una manera positiva. Por ejemplo, es bueno que los niños cuenten con un sano sentido de precaución—ellos deben tener miedo de correr hacia la calle. No obstante, cuando el niño tiene mucho miedo este puede interferir con el desarrollo sano y normal. Cuando usted le enseña a su niño a reconocer y clasificar el miedo, esto le ayuda a manejar de mejor manera sus emociones y controlar los retos de la vida.



Intente esto en casa

- **Perciba y clasifique cuando su niño o los demás tengan miedo.** Incluya las características físicas del miedo. Usted podría decir:
 - » Sobre su niño, "Brincaste y te tomaste de mi pierna cuando escuchaste ese sonido fuerte. Te asustaste."
 - » Sobre los demás, "Veo que esa niña está llorando. Tiene miedo porque se va su mamá. Me pregunto que hará que se sienta mejor."
 - » De usted, "Tenía mucho miedo cuando no te podía encontrar. Mi corazón latía muy rápido. El respirar profundo y abrazarte me ayuda a tranquilizarme."
- **Ofrezca consuelo y pase tiempo de calidad juntos cuando su niño tenga miedo.** Si su niño le teme a la oscuridad, usted le puede contar una historietita a la hora de ir a dormir y abrazarlo en la oscuridad antes de salir de su cuarto. Esto le ayudará a sentirse seguro.
- **Utilice el tiempo de juego para explorar sus miedos.** Los niños aprenden a través del juego. Las marionetas y los juguetes son buenos para dramatizar situaciones que su niño comprenderá. Por ejemplo, "Guau, este dinosaurio está temblando. Tiene miedo porque mañana va a ir al doctor. Ayudémoslo diciéndole qué sucederá en el consultorio del doctor y enseñémosle cómo ser valiente."
- **Celebre los éxitos de su niño.** Si su niño teme a los perros, usted puede planear una caminata por una casa que cuente con un perro seguro. Una vez que hayan pasado por la casa usted puede decir, "Guau, pasaste justo al lado de ese perrito. ¡Tú eres súper valiente!"
- **Lea libros sobre el tener miedo.** Platique con su niño sobre lo que está sintiendo y experimentando el

personaje y proponga unas ideas que puedan ayudar. Existen varios libros y actividades que pueden ayudar a los niños aprender sobre las emociones en <http://csefel.vanderbilt.edu/resources/strategies.html>.



Práctica en la escuela

Los docentes utilizan historias, imágenes y títeres para ayudar a los niños a comprender cómo se siente el tener miedo y comentan lo que ellos pueden hacer para sentirse mejor. Los niños practican haciendo caras de cuando tienen miedo frente al espejo o encontrando fotografías de personas que parecen tener miedo. En grupo, los niños hablan sobre las cosas que los asusta y el hecho de que las cosas que asustan a una persona puede que no asusten a alguien más. Cuando los niños tienen la oportunidad de platicar acerca de sus propios sentimientos y aprender cómo se sienten los demás, están en mejores condiciones para manejar sus propias emociones y pueden comenzar a simpatizar con los demás.



En conclusión

Cuando usted le ayuda a su niño a comprender y clasificar todas sus emociones, incluyendo el miedo, la tristeza y la envidia, usted le otorga más libertad para que acepte y experimente los sube y bajas de su vida, que a la larga reducirá la conducta desafiante. Pase tiempo de calidad con su niño y escuche sus preocupaciones y temores. Este tiempo juntos le ayudará a su niño a sentirse protegido y a salvo. Con amor, práctica y lenguaje el niño aprenderá que, aunque el sentimiento sea desagradable, éste pasará. Para más información sobre cómo enseñarle a sus hijos sobre las emociones, échele un vistazo al folleto de "Cómo Ayudar a Su Hijo a Comprender y Clasificar Emociones" dentro de la serie de Conexión Mochila.