

**Pregunta:** Mi niña de 6 años es hija única y siempre ha sido tímida y ansiosa alrededor de personas y situaciones nuevas. A veces, me pregunto si la estoy ayudando o lastimando cuando la protejo de situaciones que estoy seguro serán difíciles de manejar por su cuenta. ¿Cómo puedo ayudar a mi niña a lidiar con estas dificultades?

Incluso si su niña tiende a ser tímida o ansiosa, existen muchas cosas que puedes hacer para ayudarla a que aprenda a controlar sus sentimientos en situaciones nuevas o desafiantes. Cuando apoyas a tu niña en Enfrentar Retos, le proporcionas una habilidad que usará en todos los aspectos de su vida.

El investigador, Nathan Fox, de la Universidad de Maryland ha estudiado el temperamento en niños pequeños. Él y sus colegas han identificado genes que puedan fundamentar la tendencia a ser tímido y ansioso al enfrentar nuevas experiencias. También han descubierto que, si bien algunos niños nacen con una predisposición a ser tímidos o ansiosos, los padres pueden ayudar mucho a que su niño aprenda a regular sus emociones y conducta y controlar estas situaciones.

**Enfrentar Retos:** La vida está llena de esfuerzos y retos. A los niños dispuestos a enfrentar retos (en lugar de evitarlos o simplemente lidiar con ellos) les va mejor en la escuela y en la vida.

1

## Deja que tu niña observe primero y muévete a su ritmo.

- Hazle saber que está bien tomarse el tiempo necesario para sentirse cómoda.
- Reasegúrale que sabes que aprenderá a controlar este tipo de situación y que estás allí para ayudarla a sentirse segura y tranquila. Cuando tu niña confíe en que realmente estarás para ella, podrá aprender de los desafíos y dificultades diarios.

2

## Habla con tu niña y desarrollen soluciones.

Conversa con tu niña sobre cómo se siente en estas situaciones y ayúdala a desarrollar ideas para lidiar con las situaciones. Si le preguntas a tu niña en un momento tranquilo y entiende que la tomarás en serio, es más probable que tenga ideas creativas para manejar la situación. Esto ayudará a tu niña a desarrollar sus propias habilidades de enfrentamiento, en vez de protegerla o arreglar las cosas por ella.

Si tu niña necesita más apoyo, puedes sugerir que conserve un juguete especial en su bolsillo o que te haga una señal especial si se siente nerviosa.

3

## Sé consciente de tu propia participación.

Fox y sus colegas descubrieron que hay cosas que los padres hacen sin querer que no ayudan a los niños con ansiedad.

- Por ejemplo, algunos padres son “alarmistas”, ven peligro en todos lados. Un padre

alarmista podría decir cosas como: “No lo hagas” mucho o “te vas a lastimar”. El sentimiento de miedo de los padres se puede hasta comunicar mediante expresiones faciales, así que presta algo difícil.

- Otros padres son “intrusivos” o sobreprotectores. Estos padres interfieren con lo que hacen sus niños y no los dejan explorar. Esto era tu preocupación a la pregunta. Una idea útil a recordar es que quieres que tu niña aprenda a conocer a personas nuevas y experimente nuevas situaciones, y tu trabajo es apoyarla en el camino, no arreglar las cosas por ella.

Cuando los padres guían en vez de interferir, los niños son más propensos a tomar riesgos y aceptar retos sin depender de otros para resolver sus problemas por ellos.

4

## Puedes hacer dramatizaciones con el niño.

Las expectativas son importantes en las vidas de los niños, así como lo son para los adultos. Ensayá con tu niño qué podría pasar con personas y lugares nuevos. Esto puede ayudarla a sentirse preparada para enfrentar situaciones difíciles, ya que ha practicado sus respuestas en un espacio seguro y cuidadoso contigo. En las palabras de un niño de 6 años, tu niña puede “practicar no ser tímida”.

5

## Dale a tu niña muchas oportunidades para practicar.

Mientras más experiencias tenga tu niña en una variedad de experiencias sociales, más segura se sentirá al Enfrentar Retos como situaciones desconocidas.

La American Academy of Pediatrics brinda las siguientes sugerencias para apoyar a tu niño a sentirse seguro y confiado:

- Apoya a tus niños con abrazos, al participar en actividades juntos y al hablar. Los niños con padres cariñosos y afectuosos suelen ser más seguros.
- Deja que tu niño conozca a otros mayores de confianza al dejar que esa persona cuide al niño y al participar en actividades grupales con otras familias.
- Dale al niño muchas oportunidades para jugar con otros niños de la misma edad en las actividades después de la escuela u otros grupos de niños.

6

## Administra tu propio estrés.

En uno de los estudios de Fox, descubrió que cuando los padres pueden recurrir a personas, personas en las que puedan confiar cuando se sientan estresados, esto afecta el desarrollo social de sus hijos. Incluso si los niños tienen genes que los empujan a ser tímidos y ansiosos, son menos propensos a demostrar estas características si los padres pueden controlar su propio estrés y tienen amigos que puedan ayudarlos. Los niños aprenden al observar y vivir y eres el modelo a seguir más importante de tu niño.