

Cómo ayudar a un niño que se preocupa mucho

Casi todas las familias responden como muestra la última columna, por instinto y con buena intención. Aquí tienes doce situaciones frecuentes con una alternativa para cada una.

Situación	Respuesta que ayuda	Alivia ahora y suele sostener el miedo
Pregunta "¿y si pasa algo malo?"	Nombrar la emoción y devolverle la pregunta con calma. "Da miedo pensarlo. ¿Qué harías tú si pasara?"	Explicar en detalle cada escenario para dejarlo tranquilo
Pide otra vez que le confirmes que todo va a estar bien	Responder una vez y luego sostener con cariño. "Ya lo hablamos y confío en que puedes con esa duda"	Repetir la promesa cada vez que la pide
Le duele la panza antes de ir a la escuela	Nombrar que la panza duele de verdad, llevarlo igual y acordar la vuelta por pasos. "Sé que duele y creo que puedes"	Dejarlo en casa hasta que se sienta seguro
Se despierta de noche y pide dormir en tu cama	Acompañarlo a su cama unos minutos, cada noche menos. "Da miedo y vas a poder"	Dejarlo dormir contigo todas las noches
Le da miedo un cumpleaños con mucha gente	Ir juntos y alejarte por etapas. "Sé que da nervios y confío en que puedes"	Cancelar el plan
Pregunta si te vas a morir	Responder una vez con pocas palabras honestas. Nombrar lo que siente y sostener la calma	Cambiar de tema o prometer que nunca va a pasar
Quiere que revises debajo de la cama	Nombrar el miedo y sostener con confianza, con una revisión menos cada noche	Revisar cada rincón todas las noches
Llora antes de una prueba	Reconocer los nervios y recordar que sabe prepararse	Pedir al colegio que lo eximan de la prueba
Pide que hables tú con la maestra por él	Entender el nervio, practicar juntos qué va a decir y acompañarlo	Hablar tú en su lugar
Se queda paralizado al entrar a un lugar nuevo	Esperar a su lado sin apurarlo y entrar por pasos. "Es raro al principio y puedes con esto"	Cargarlo hacia adentro o irse del lugar
Se lava las manos muchas veces seguidas	Acordar un límite y consultar con un profesional, porque los rituales necesitan un plan propio	Ayudarlo a lavarse para que se quede tranquilo
Dice que no puede hacerlo antes de intentarlo	Validar la dificultad y expresar confianza. "Es difícil y creo que puedes"	Hacerlo tú para evitarle el mal rato

Cambia una costumbre por vez y avísale antes al niño. Si hay síntomas físicos repetidos, descarta antes una causa médica. Si la ansiedad le impide su vida diaria, consulta con un profesional.

