

## LOS TEMORES DE LA PRIMERA INFANCIA

La mayoría de los niños pasan por una etapa en que tienen miedo a personas desconocidas y de estar lejos de sus padres. Ellos pueden llorar, gritar, fruncir el ceño, aferrarse a los padres o esconderse.

¿Qué causan estos temores?

# 1. Extraños

# 2. Estar lejos de los padres



### Temor a Personas Desconocidas

Hasta alrededor de los 6 meses, los bebés suelen sonreír e "irse" con casi cualquier persona. Alrededor de los 7 meses, muchos bebés demuestran miedo a los extraños. Sobre todo si el desconocido suele ser demasiado amistoso- demasiado rápido.

Los bebés que tienen miedo dan la espalda y se aferran a su madre. Los abuelos y amigos íntimos pueden sentirse heridos si el bebé les tiene miedo.



### Cómo ayudar a su bebé a conocer personas "nuevas"

- Dele tiempo a su bebé para llegar a conocer a la persona extraña-- su bebé debe establecer el tiempo necesario.
- Deje que la persona le dé al niño algo para jugar como un juguete o unas llaves. Cuando vea al bebé sonreír y tomar el juguete, el está listo para hacer amistad.
- Nunca haga que el bebé vaya a la persona.
- Quédese donde el bebé pueda verla a usted.

### Cómo ayudar a su hijo a sentirse cómodo en lugares nuevos

- Hable con su niño sobre el lugar nuevo y lo que él puede hacer allí.
- Quédese con él durante todo el tiempo que él quiera.
- Lleve a su hijo a excursiones al zoológico, parque, de compras o visitas.

No se enoje ni se burle de su hijo por tener miedo de personas o lugares nuevos.

## Temor a estar lejos de los padres

Muchos niños tienen miedo de estar lejos de sus padres. Aunque el padre salga de la habitación durante unos minutos, el niño puede alterarse. El puede llorar y gritar.

### Cómo ayudar a su hijo a sentirse mejor cuando usted está lejos

- Dígale a su hijo cuando va a salir y cuando va a regresar.
- Si se encuentra en otra habitación, háblele a su niño para que le pueda escuchar.
- Llévelo con usted si va a estar fuera más de unos minutos.
- Haga lo mismo todas las noches a la hora de dormir. Cante o cuente historias antes de meter al niño a la cama y salir de la habitación.
- Permita que su hijo conozca a la niñera antes de irse usted y de dejarlos juntos y solos a ellos.
- Pídale a la niñera que llegue antes de que su niño se vaya a la cama.
- Visite la guardería con su hijo antes de dejarlo allí por primera vez. Quédese con él por un rato.
- Asegúrese de que su hijo tenga su manta o juguete favorito cuando él esté con una niñera.
- Siempre diga adiós a su niño antes de partir. Nunca trate de escabullirse.
- Si se siente culpable por dejar a su hijo, trate de no demostrarlo.