

¡Hay un monstruo en mi armario!

¡Hay monstruos en mi armario y serpientes debajo de mi cama! ¡Tengo miedo de irme por la tubería cuando me baño! ¡Temo que haya hombres malos afuera que me quieran robar! ¿Ese perro que está ladrando me va a comer? ¡El mundo es un lugar aterrador!

La mayoría de los adultos simplemente nos dicen que dejemos de tener miedo. Eso no me ayuda demasiado. De hecho, me confunde y me hace sentir que mis sentimientos no importan.

Lo que quiero que sepas

Cuando recién empiece a caminar, quizá le tema a muchas cosas. La idea de que me abandonen es aterradora. También le temo a los ruidos, a las caídas, a los bichos o a los animales grandes.



Quizá también me dé miedo el baño o mi habitación oscura.

A medida que crezca, notaré más cosas sobre el mundo que me rodea. He tenido algunas experiencias dolorosas y aterradoras y mi imaginación es cada vez más vívida.

Es difícil para mí distinguir lo real de lo imaginario. Los monstruos, los fantasmas y la idea de perderme son particularmente aterradores para mí. También odio la idea de perder a mi mamá o a mi papá.

Mis temores pueden parecerle una tontería a los adultos, pero son reales para mí. Necesito aprender a superarlos y a no tener miedo. Me llevará tiempo, y necesito tu ayuda para aprender a ser valiente.

Así es cómo puedes ayudarme

Por favor, *ayúdame a sentirme seguro*. Cuando sienta temor, abrázame. *Escúchame* cuando hable de mis miedos.

Ayúdame a entender que *es normal tener miedo* y preocuparse por cosas. Háblame acerca de tus temores cuando tenías mi edad y cómo aprendiste a superarlos.

Ayúdame a pensar en maneras de sobrellevar mis miedos. Si mi imaginación

es incontrolable, enséñame a usarla para convertir situaciones aterradoras en situaciones graciosas. Si pienso que hay monstruos en mi armario, ayúdame a considerarlos mis amigos.

Dame la oportunidad de enfrentar mis temores, pero *no intentes obligarme* a hacer algo para lo cual no estoy preparado. Ayúdame a enfrentar lentamente mis miedos.

Consuélame y tranquilízame mientras aprendo a enfrentar mis miedos. Recuérdate gentilmente que aprenderé a superar o controlar mis temores. Cuando finalmente supere un miedo, házmelo notar para poder aprender de mis éxitos. Dime que me comporté como "un adulto."

Si me enseñas a enfrentar mis temores, podré enfrentarlos yo solo cuando sea más grande.

Universidad de Arkansas, Ministerio de Agricultura de Estados Unidos y gobiernos de los condados que cooperan

El Servicio de Extensión Cooperativa de Arkansas ofrece sus programas a todas las personas que reúnen las condiciones necesarias sin importar raza, color, nacionalidad, religión, sexo, edad, discapacidad, estado civil, condición de veterano o cualquier otro estado o condición protegido por ley, y es un Empleador de Acción Afirmativa/Igualdad de Oportunidades.