

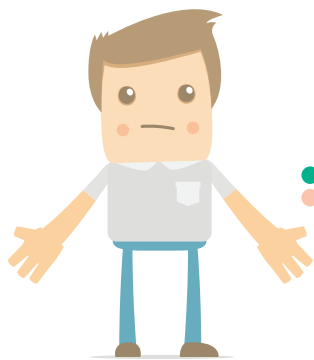
# ¿Crees que tu niño ES INSEGURO?

Es importante que observes su conducta y, si tienes alguna sospecha, le transmitas la tranquilidad y apoyo que necesita, para que pueda asumir las nuevas situaciones a las que se enfrenta.

• POR: MARÍA CAMILA MARTÍNEZ



En caso de identificar rasgos o comportamientos que indiquen inseguridad, se recomienda tratarlos lo más pronto posible, pues esta sensación podría aumentar.



## ¿Qué hacer en caso de...?

**H**as notado que ¿Tu hijo no confía en sí mismo? ¿Duda constantemente de sus capacidades y habilidades? ¿Le cuesta tomar decisiones? ¿Se limita por temor a fracasar o hacer el ridículo? Si reconoces algunas de estas actitudes, presta atención pues pueden indicar que tu pequeño tiene algún tipo de inseguridad.

La infancia es esa etapa en la que se empieza a conocer el mundo, en la que se desarrolla la percepción sobre sí mismo, su identidad personal y su autoestima. En este mismo periodo, ellos pueden, por ejemplo, experimentar temor a hablar en público, a no ser aceptados, miedo a no hacer las cosas bien, entre otras. Según expertos, es normal que los niños tengan inseguridades, debido a que se encuentran muy indefensos y vulnerables ante el manejo de ciertas emociones y problemas.

Si has observado en tu pequeño alguna actitud que no le permite progresar, es bueno que le demuestres tu apoyo y actúes cuanto antes, porque de lo contrario, con el tiempo se podría convertir en un problema aún más grande y difícil de solucionar.

### Señales de alerta

Para la psicóloga Juliana Acosta Bayer, experta en terapia familiar, un niño inseguro se puede distinguir por "su timidez, porque no le gusta participar, ni salir de su zona de confort, normalmente podría preferir aislarse. Es poco comunicativo y agresivo en algunos casos, además, podría ser un niño dependiente de los mayores para realizar algunas actividades o para enfrentar ciertas situaciones".

Así mismo, la psicóloga menciona que otras características podrían ser la rebeldía o desobediencia repentina, el miedo a dormir, la poca tolerancia a la frustración, los constantes llantos sin motivos aparentes, la dificultad para jugar o relacionarse con sus pares y los comentarios negativos sobre ellos mismos o sobre la falta de afecto por parte de sus familiares.

Generalmente la inseguridad se da por alguna experiencia negativa, en la que el niño no se ha sentido suficientemente capaz o bueno para hacer algo. La docente investigadora en

#### Miedo a hablar en público

Invítalo a hacerlo con temas de su interés o de una forma más didáctica. Puedes mejorar la confianza por medio de juegos de roles en la casa, donde él exponga alguno de esos temas frente a otras personas. Demuéstrale que en caso de que se equivoque, nada malo va pasar

#### Dificultad de relacionarse

Este es un miedo que lo puede proteger de algunos peligros, por eso es fundamental enseñarle con quién debe hacerlo y con quién no. Tener una experiencia positiva al hacerlo con un extraño y confirmar que nada malo le pasa, le va a generar confianza para las siguientes oportunidades.

#### No confía en sí mismo

Debes enseñarle desde pequeño que lo importante no es el resultado, sino el proceso. Utiliza momentos de la vida cotidiana para que refuerce su seguridad, por ejemplo, que al jugar entienda que lo importante no es ganar sino participar y que si pierde, de ello también se aprende.

educación, Patrizia Mascioli, rectora del Gimnasio Alessandro Volta explica que "descubrir espacios, cambiar rutinas, estar con nuevas personas, son situaciones que generan dificultad en los niños y podrían ser la causa de esas sensaciones".

Sin embargo, pueden existir diferentes motivos detrás de sus inseguridades. Uno de los más importantes y del que menos se es consciente, según los expertos, es que los pequeños piensan que su criterio no es importante, ni correcto. "Un ejemplo de esta situación es cuando las mamás lloran, los niños preocupados, preguntan repetidamente ¿Qué pasó? ¿Por qué lloras? Y lo que hacen para evitarles preocupaciones es decirles que no están llorando", explica Acosta.

Respuestas como estas les pueden enviar un mensaje equivocado y enseñarles que su criterio está errado, y que lo que perciben no concuerda con la realidad. Por lo tanto, comenzaría dudar de sí mismos.

Otras situaciones como la separación de los padres, un ambiente muy estricto y competitivo en los cole →

EXPLÍCALE QUE  
TIENE SENTIDO  
QUE SE SIENTA  
INSEGURO, Y BUSCA  
HERRAMIENTAS PARA  
QUE LO ENFRETE.



gios o jardines, las diferencias físicas, el hecho de tener necesidades especiales, y hasta la actitud por parte de los cuidadores, pueden ser causantes de inseguridad en los niños. Y si estos → momentos no se manejan de manera adecuada, los menores pueden sentir que no son escuchados y que lo que dicen no es importante, que están en desventaja en comparación con otros niños de su edad y esto los lleva a tener miedo frente al fracaso

### Formando niños seguros

Los niños se dan cuenta de todo lo que pasa a su alrededor, hablar con ellos sobre lo que los inquieta es el primer paso para crear un sentimiento de seguridad. Sandra Elena López, psicóloga, dice que para tratar las inseguridades se debe "hablar con ellos utilizando argumentos y de manera amorosa, explicarles lo que sucede a su alrededor. Recordarles sus fortalezas, su capacidad de ser autónomos y mostrarles los beneficios del cambio, haciendo de su entorno un lugar seguro".

La profesional recomienda ver películas y leer libros basados en valores, para que entiendan de una mejor manera su etapa de inseguridad y se sientan en la capacidad de superarla. También anota que se puede lograr que mejoren su confianza en sí mismos a medida que se reafirmen las cosas que hacen bien, por medio de una felicitación, y explicándoles cuándo no las hicieron correctamente.

Como padres, se debe reconocer que los sentimientos de los menores son importantes. Muchos de los adultos podrían pensar que se trata de cosas insignificantes, pero los más pequeños lo ven como algo trascendental, pues

están aprendiendo sobre el mundo y necesitan ser comprendidos.

Las entrevistadas coinciden en que identificar y ponerle un nombre a los sentimientos de los niños ayuda, así como hablar con ellos sobre el tema, entender de dónde vienen sus inseguridades, cómo se sienten cuando tienen esa sensación, e intentar servirles como guía y apoyo para superar la situación, haciéndoles ver que ello sucede como parte normal de su crecimiento. **abc**



### Tips para ayudarlo

La psicóloga Juliana Acosta recomienda:

- Hable de sus miedos, de sus sentimientos y de sus emociones.
- Valide sus emociones tanto negativas como positivas.
- Enséñale a tolerar la frustración desde pequeño.
- Ayúdale a corregir las cosas que no están bien hechas, explicándole y guiándole en la búsqueda de otras posibles soluciones.
- Permite que se exprese con libertad, enseñándole a desenvolverse en diferentes situaciones, con los límites necesarios.
- No lo sobreprotejas.