

# Para los Niños: Cómo Controlar los Miedos



## Lo que hay que Saber

Cuando vives un acontecimiento muy aterrador, puedes sentirte temeroso varios días o semanas o incluso más tiempo después. Te puede resultar difícil entender que los sentimientos perturbadores son la consecuencia de la experiencia perturbadora que viviste. Parece extraño que lo que sientes ahora pudiera ser el resultado del acontecimiento aterrador que viviste días, semanas o meses atrás, pero es bastante común.

## Lo que se Puede Hacer

- **Mantén tus actividades diarias.** Come con tu familia, ve a la escuela y a las actividades extraescolares y reúnete con amigos, aunque sea difícil ahora.
- **Trata de pasar más tiempo con tus padres, con otros adultos o amigos.** Elige a aquellos que te ayudaron o te hicieron sentir mejor y piensa cuándo y cómo recurrir a ellos.
- **Diles a tus padres o a un adulto en quien confíes que tienes miedo o estás preocupado.** Juntos, pueden tratar de entender por qué te sientes así y cómo manejar esos sentimientos.
- **Recuerda que la gente suele tener miedo.** Después de un acontecimiento aterrador, muchas personas tienen miedo aun después de que ha pasado el peligro.
- **Respira lenta y profundamente.** Para que el cuerpo se calme y no entres en pánico, prueba respirar lentamente de esta forma:
  1. Pon la mano en el estómago al respirar y observa cómo se infla como un globo lleno de aire. Inspira lentamente mientras cuentas hasta tres: uno, dos y tres. Piensa en tu color favorito y en todas las cosas lindas de ese color.
  2. Cuando exhales, siente cómo el estómago se encoge nuevamente, como un globo que se desinfla. Respira lentamente mientras cuentas hasta cinco: uno, dos, tres, cuatro y cinco. Piensa en el color gris y en todos los sentimientos preocupantes que salen del cuerpo.
  3. Repite esto otras veces más. También puedes practicar respirando lentamente al soplar burbujas.