

Acompañando los
Miedos: Estrategias
y Enfoques para
Abordar los Miedos
y Ansiedades en
Niños desde una
Perspectiva
Sistémica



Perspectiva Sistémica en la Ansiedad Infantil

- Desde una epistemología sistémica, está referido al análisis de cuáles patrones interaccionales y qué creencias o significados de los significativamente involucrados con un niño con “temores disfuncionales”, se hallan asociados a las conductas-problemas en un circuito auto-perpetuante retroalimentado entre todos los participantes, más allá de cuál haya sido la “causa/origen” del problema u otros factores individuales o históricos intervinientes. Desde los supuestos del Modelo del MRI, ellos constituirían el soporte o anclaje interaccional de aquello que pretenden modificar.
- Cuando no se soluciona una dificultad, y se aplica una dosis más elevada de la misma “solución”... queda potenciada la dificultad original mediante un proceso que sigue un círculo vicioso, convirtiéndose en un problema que puede llegar a adquirir unas dimensiones y una naturaleza que se parezcan muy poco a la dificultad original

Miedos y ansiedades



Cambios en el Comportamiento



Síntomas Físicos y Emocionales



Cambios cognitivos



	Miedos y temores propios de la etapa evolutiva	Trastornos de ansiedad prototípicos
Infantes (hasta 5 años)	<ul style="list-style-type: none">• Estímulos discrepantes• Ansiedad ante el extraño• Ansiedad de separación• Otros (oscuridad, seres extraños...)	<ul style="list-style-type: none">• Ansiedad generalizada
Niños (5-12 años)	<ul style="list-style-type: none">• Acontecimientos misteriosos• Daños corporales• Adecuación (rechazo parental) y rendimientos• Relación con iguales	<ul style="list-style-type: none">• Ansiedad de separación• Trastorno de ansiedad generalizada• Fobias específicas
Adolescentes	<ul style="list-style-type: none">• Adecuación social• Hipocondriasis• Miedo a la muerte	<ul style="list-style-type: none">• Fobia social• Trastornos propios del adulto



Terapia sistémica

- La Terapia Familiar Sistémica es un modelo de psicoterapia que centra su atención en la dinámica familiar. La familia es considerada el principal sistema relacional y, su papel en la salud emocional de sus miembros, es clave.
- El objetivo de la Terapia Familiar Sistémica es proporcionar estas estrategias de afrontamiento a las familias con la finalidad de construir un clima familiar estable y positivo. Para ello, es importante favorecer la expresión emocional de padres e hijos, promover la comunicación eficaz entre ellos, establecer límites, y reforzar los lazos de unión.

Estrategias Sistémicas

- “causalidad recíproca”– entre el niño con temores y su contexto social inmediato. un infante con temores intensos o invalidantes –más allá de su predisposición genética o de personalidad– afecta a sus seres cercanos, y éstos responden a la vez con conductas que no favorecen la evolución positiva o desaparición de los mismos, instalándose y manteniéndose con el correr del tiempo, el problema que los trae a consulta (Casabianca, 1995, 2001).

*Algunas pautas
para evitar la
sobreprotección:*

Conocer a la hija o hijo para alentarle a asumir retos para los cuales se encuentra listo.

Alentar y reforzar sus conductas para que den pasos hacia la autonomía.

Permitirles contar con sus propios criterios, ideas y potenciar sus iniciativas.

Facilitarles situaciones en las que puedan irse separando de madres, padres y personas que les cuidan, así como para socializar con otras niñas, niños o adolescentes.

Admitir los sentimientos

- Debemos legitimar “comprendo que tengas miedo y es normal, si quieres yo te ayudo a superarlo”
- El infante tiene que querer enfrentarse a ese miedo. !No le podemos obligar a nada, pero sí acompañarle;
“podríamos ir juntos a hablar con ese niño con el que te da un poco de miedo tratar, vamos juntos yo le hablo primero y tu después”.

Si yo como cuidador tengo miedo a algo

- Cuéntale tu experiencia de miedo y permítele a quien crías que sepa de ti y tus formas de reaccionar

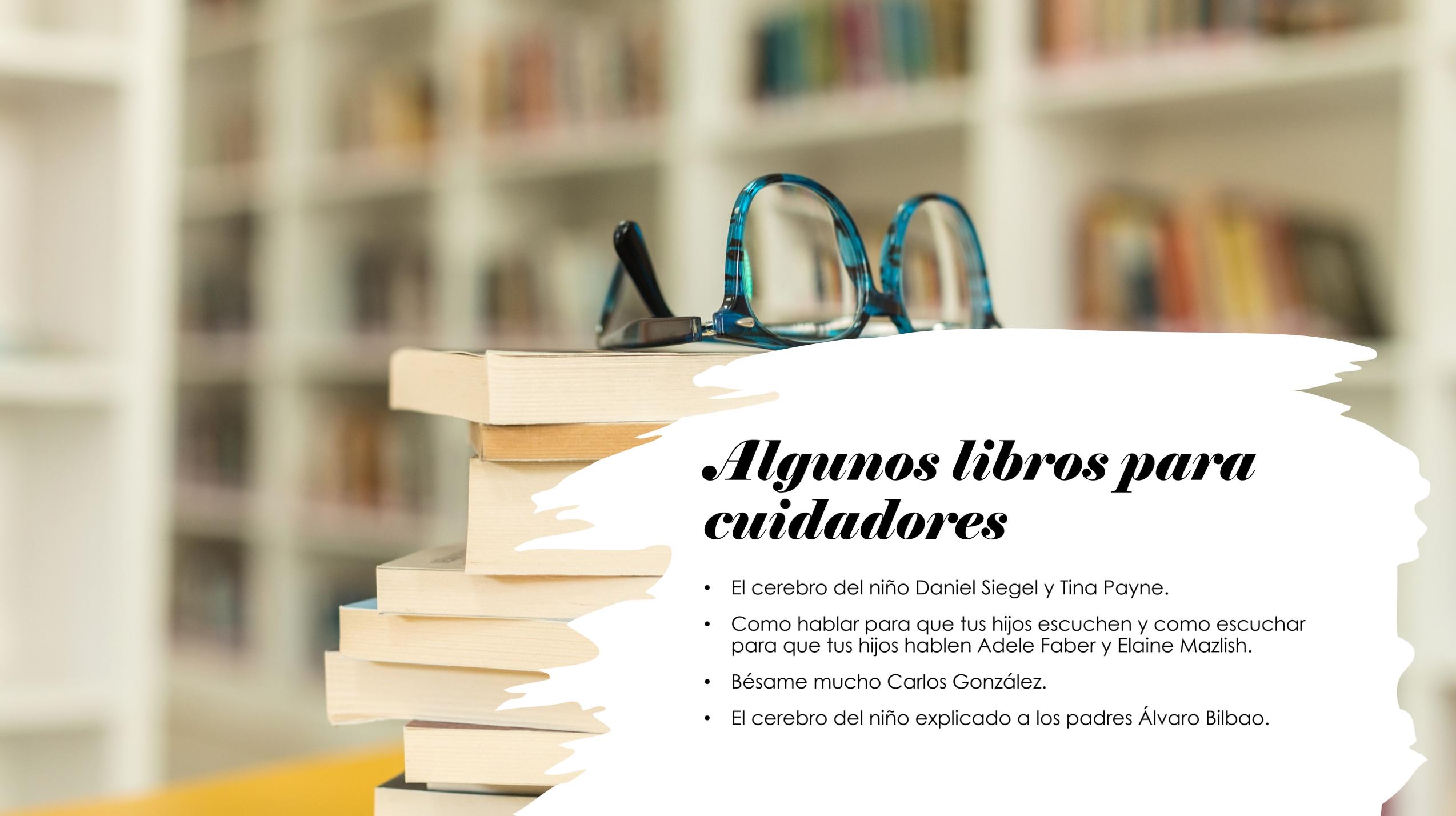
“Los perros no son peligrosos, yo les tengo miedo por que de pequeña uno me mordió y quede con ese temor, se que no todos los perritos muerde, pero prefiero mantenerme lejos de ellos. Tu si quieres, puedes acercarte o acariciarles”.

***Preguntas y
Respuestas***



Algunos libros para las infancias

- Yo mataré monstruos por ti, de Santi Balmes
- El hilo invisible. Un cuento sobre los vínculos que nos unen, de Míriam Tirado
- Cuanto tengo miedo, de Tracey Moroney
- Mi miedo y yo, de Francesca Sanna
- Tengo un dragón en la tripa, de Beatriz Berrocal Pérez



Algunos libros para cuidadores

- El cerebro del niño Daniel Siegel y Tina Payne.
- Como hablar para que tus hijos escuchen y como escuchar para que tus hijos hablen Adele Faber y Elaine Mazlish.
- Bésame mucho Carlos González.
- El cerebro del niño explicado a los padres Álvaro Bilbao.

Ayuda u orientación en temas de crianza

- Llama a Fono infancia: 800 200818 o <https://www.fonoinfancia.cl/chat/>
Funciona de lunes a viernes y puedes llamar gratis desde cualquier teléfono y en todo el país.
- Consulta un especialista en nuestro sitio web: ingresa a www.crececontigo.cl y Recibirás la respuesta directamente en tu email.
- Asiste a los talleres “Nadie es perfecto”:
Talleres que te muestran que no existen cuidadores perfectos y te enseñan todo lo que necesitas saber para criar a tu hijo(a) saludable y feliz.

