

Cómo ayudar a un niño a hacer frente a la timidez



La mayoría de los niños pequeños son tímidos en algunas situaciones, como su primer día de guardería o preescolar. Algunas familias también manifiestan una tendencia hacia la timidez. Es buen indicio que un niño pequeño se muestre un poco tímido; así se confirma que el niño sabe distinguir entre los seres queridos y los desconocidos. Pero la timidez ocasiona problemas cuando impide que los niños entablen amistad o participen en el juego y otras actividades de aprendizaje. Los padres de familia y maestros pueden ayudar a los niños tímidos a sentirse más a gusto en situaciones sociales.

Los padres de familia pueden hacer el trabajo preliminar.

- Diga a menudo a su hijo cuánto lo quiere y lo contento que lo hace tenerlo de hijo.
- Ofrezca apoyo a su hijo en situaciones nuevas. Quédese cerca y deje que el niño observe a un grupo para luego unirse a ellos. Dígale que usted comprende que puede ser difícil conocer a personas nuevas.
- Haga actuaciones de papeles con su hijo si éste encuentra dificultades. Practique cosas para hacer o decir en situaciones nuevas.
- Comunique a su hijo que usted está seguro que él podrá resolver muchos problemas por su cuenta, pero que usted está cerca si lo necesita.
- Arregle citas para que su hijo pueda jugar con un niño amistoso de la misma edad.
- Busque oportunidades de jugar con otros niños haciendo una actividad que el niño conoce y puede hacer con confianza. Tal vez sepa nadar bien o construir fácilmente estructuras con bloques.
- Nótelo y coméntelo cuando su hijo maneja exitosamente una situación social en que podría sentirse incómodo.

Los maestros son clave.

- Evite decir que un niño es tímido en su presencia o frente a otros niños.
- Reasegure al niño diciéndole que usted está cerca para ayudar. Dígale que usted comprende que puede sentirse incómodo en un lugar nuevo o cuando sus padres no están presentes. Diga: “A veces lleva tiempo acostumbrarnos a lugares y personas nuevas”.
- Deje que el niño observe al grupo por un rato antes de animarlo a acercarse a otro niño.
- Sugiera frases que el niño puede usar cuando quiere unirse a un grupo: “¿Qué están construyendo?”, o: “¿Puedo ayudarlos con eso?”
- Intervenga para ayudar si el niño parece estar ‘perdido’ o se ha retirado en su clase. Por ejemplo, sugiera una tarea concreta que puede hacer con otro niño o con un grupo, la cual requiera de sus intereses o talentos.
- Tenga en cuenta que un niño puede sentirse incómodo recibiendo atención pública, aunque sea positiva. Coménteselo en privado cuando maneja exitosamente una situación social.
- Discuta sus preocupaciones con los padres de un niño que sigue retirado. Si la timidez continuada parece impedir el aprendizaje o las amistades, considere consultar a un asistente social o consejero de niños.

English Title: Take a Bold Approach to Shyness



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education