

# Hojas para dibujar los miedos

## Los miedos en la infancia



# miedo



# DIBUJAR LOS MIEDOS

## *Cómo enseñarles a superar sus miedos*

Una buena manera de ayudar a un niño o niña a que exprese su miedo es **dibujándolo**. Al dibujar aquello que le da miedo lo está exteriorizando y, por tanto, lo está sacando de su cuerpo. Encontrarás más información sobre qué saber de los miedos infantiles en la guía ***Los miedos en la infancia***, de Edúkame.

Este dibujo puede ser como el niño quiera y variará en función de la edad y de cómo quiera hacerlo:

- Puede ser un dibujo de garabatos, o de algunos pocos puntitos o algunas pocas líneas (niños menores de 3 años).
- Puede ser un dibujo con formas sin definir, pero que para el niño tienen sentido (niños entre 3 y 5 años).
- Puede ser un dibujo con formas definidas, con objetos o cosas si el niño ya tiene más de 5 años.

Hemos de evitar **descalificar** o juzgar su dibujo, ya que lo más importante no es el **resultado** del dibujo ni que tenga sentido para nosotros. Lo más importante es que el niño sienta que lo que está haciendo le va a **ayudar** a sentirse mejor. Y la principal ayuda que le estamos ofreciendo es que pueda expresar lo que le hace sentir mal y le hace sentir miedo.

Este dibujo se puede proponer hacer en el mismo momento en que el niño nos explica que tiene miedo a algo o en otro momento, recordando un miedo anterior. Por ejemplo,

el miedo que tuvo durante la noche a un monstruo o ruido; el miedo que tuvo en el colegio, el miedo que tuvo en el cine, etc.

Estas hojas especiales que hemos creado en Edúkame para enseñar a gestionar el miedo, les hace sentir a los niños que es importante lo que van a hacer. Así, perciben que realmente les va a ayudar pues estamos acogiendo su emoción con respeto, ofreciéndoles además **ayuda** y protección.

Mientras dibuja debemos ofrecerle mensajes positivos: “Dibuja como tú quieras; no hay prisa te puedes tomar tu tiempo; yo estoy a tu lado para acompañarte; usa los colores que te ayuden a sacar tu miedo tal vez el azul, el rojo o el negro. Es tu dibujo y lo haces como tú necesites”.

Son mensajes que le van a ayudar a sentirse respetado y a nosotros a tener en cuenta que lo más importante es el **proceso** del dibujo y no el resultado.

Da igual que el niño dibuje algo concreto como un fantasma, un tachón de color negro o todo puntitos y líneas. No tenemos que juzgar ni descalificar su dibujo. Todo lo que ha dibujado vale, sea bonito o feo, sea grande o pequeño, sea abstracto o definido, tú lo entiendas o no. Todo vale.

### **En el dibujo proyecta sus miedos**

Una vez que el niño o niña ha dibujado el miedo ya no está dentro de él. Al dibujarlo lo que ha hecho es proyectar su miedo en el dibujo y exteriorizarlo. Le explicaremos que el miedo que sentía ya no está dentro de él, que ahora está en el dibujo y que ya ha salido de él.

Tras dibujarlo le enseñamos a recuperar su **seguridad y su poder**. Le propondremos diferentes acciones para que él escoja lo que desea hacer.

### **¿Qué quieres hacer con el miedo?**

“Mira cariño, tu miedo ya no está dentro de ti. Lo has sacado fuera de tu cuerpo y ahora está aquí, en esta hoja ¿Qué quieres hacer con él?” Puedes:

- Pisarlo (lo tiras al suelo y saltas fuerte encima de él)
- Arrugarlo.
- Tacharlo.
- Romperlo en trocitos.
- Tirarlo a la basura.
- Arrugarlo como una pelota y luego meterlo dentro de una caja.

Con estas acciones el niño siente que **recupera poder** sobre él mismo y recobra así un poquito de seguridad, aunque sea por unos pocos momentos. Suficiente para que vea que cuando se siente mal, **él puede hacer algo para sentirse mejor**, y así gestionar sus emociones.

Esta estrategia de dibujar se puede usar tantas veces como sea necesario y sin límite de edad, incluso en adultos es una herramienta útil. Y recuerda que es un aprendizaje de largo recorrido.



Escrito y dirección pedagógica  
**Cristina García**

*Pedagoga, educadora y terapeuta. Especialista en infancia, orientación familiar y educación emocional. Dedicada a orientar a padres y maestros para que ofrezcan referencias claras*

*desde el amor (y no desde el miedo) que guíen y herramientas emocionales que forjen la buena autoestima de los más pequeños. Que serán nuestros adultos del mañana.*

*Licenciada en Ciencias de la Educación por la Universidad de Barcelona (España), Técnica en Educación infantil, formada en Psicología Humanista Gestalt de adultos y en Técnicas de Psicodiagnóstico infantil y Técnicas Gestálticas aplicadas a la Infancia por el equipo de Loretta Cornejo. Autora del libro “Ser padres y madres ¿dónde está el manual de instrucciones?” de Edúkame.*

Idea original

**Juan Carlos, Carlos Rincón, Cristina García** *fundadores de Edúkame*

Diseño Gráfico y maquetación

**Rocío López y Artur Marfà**

Ilustraciones

**José Fraile**