



How to Help Your Child Recognize and Understand Fear

Brooke Brogle, Alyson Jiron & Jill Giacomini

Fear is a normal and healthy human emotion. We all experience fear from time to time. However, children and adults experience the world differently, so it is not uncommon for children to be afraid of things that don't make sense to their parents. Separation from parents, monsters under the bed, loud sounds and other experiences which may seem minor or silly to adults are quite real to children.

You can teach your child how to experience fear in a positive way. For example, it is good for children to have a healthy sense of caution--they should be afraid of running into the street. However, when a child has too much fear it can interfere with normal, healthy development. When you teach your child to recognize and label fear, it helps him to better manage his emotions and handle life's challenges.



Backpack Connection Series

About this Series

The Backpack Connection Series was created by TACSEI to provide a way for teachers and parents/caregivers to work together to help young children develop social emotional skills and reduce challenging behavior. Teachers may choose to send a handout home in each child's backpack when a new strategy or skill is introduced to the class. Each Backpack Connection handout provides information that helps parents stay informed about what their child is learning at school and specific ideas on how to use the strategy or skill at home.

The Pyramid Model



The Pyramid Model is a framework that provides programs with guidance on how to promote social emotional competence in all children and design effective interventions that support young children who might have persistent challenging behavior. It also provides practices to ensure that children with social emotional delays receive intentional teaching. Programs that implement the Pyramid Model are eager to work together with families to meet every child's individualized learning and support needs. To learn more about the Pyramid Model, please visit ChallengingBehavior.org.

More Information

More information and resources on this and other topics are available on our website, ChallengingBehavior.org.

Try This at Home

- **Notice and label when your child or others are scared.** Include the physical features of fear. You might say:
 - » About your child, "You jumped and grabbed my leg when you heard that loud sound. You were scared."
 - » About others, "I see that little girl crying. She is scared because her mommy is leaving. I wonder what would make her feel better."
 - » About yourself, "I was really scared when I couldn't find you. My heart was beating really fast. Taking deep breaths and giving you hugs helps me to calm down."
- **Provide comfort and spend quality time together when he is scared.** If your child is afraid of the dark, you can tell a story at bedtime and cuddle in the dark before you leave his room. This will help him to feel safe.
- **Use playtime to explore fears.** Children learn through play. Puppets and toys are great to role play situations that your child understands. For example, "Wow, this dinosaur is shaking. He is scared because he is going to the doctor tomorrow. Let's help him by telling him what will happen at the doctor's office and teach him how to be brave."
- **Celebrate your child's successes.** If your child is afraid of dogs, you can plan to walk by a house with a safe dog. When you have walked by the house you can say, "Wow, you walked right by that doggy. You are super brave!"
- **Read books about being scared.** Talk with your child about what the character is feeling and experiencing and come up with ideas that might help. There are many books and

activities to help your child learn about emotions at <http://challengingbehavior.fmhi.usf.edu/Implementation/Program/strategies.html>.

Practice at School

Teachers use stories, pictures and puppets to help children understand how it feels to be scared and discuss what they can do to feel better. Children practice making scared faces in the mirror or find pictures of people who look afraid. As a group, children talk about things that frighten them and the fact that things that are scary to one person may not be scary to someone else. When children have the opportunity to talk about their own feelings and learn about how others feel, they are better able to manage their own emotions and can begin to empathize with others.

The Bottom Line

When you help your child to understand and label all of his feelings, including fear, sadness and jealousy, you give him more freedom to accept and experience the ups and downs of his life, which will ultimately reduce challenging behavior. Spend quality time with your child and listen to his worries and fears. This time together will help him to feel cared for and safe. With love, practice and language he will learn that, although the feeling may be uncomfortable, it will pass. For more information on how to teach your child about emotions, take a look at the *How to Help Your Child Understand and Label Emotions* handout in the Backpack Connections series.



ChallengingBehavior.org



Reproduction of this document is encouraged. Permission to copy is not required.

This publication was produced by the Technical Assistance Center on Social Emotional Intervention (TACSEI) for Young Children funded by the Office of Special Education Programs (OSEP), U.S. Department of Education (H326B070002) and updated by the National Center for Pyramid Model Innovations also funded by OSEP (H326B170003). The views expressed do not necessarily represent the positions or policies of the Department of Education, July 2013/January, 2018.





Serie de Conexión Mochila

Sobre esta serie

La *Serie de Conexión Mochila* fue instaurada por TACSEI (por sus siglas en inglés) para brindarles a los maestros y padres/proveedores una vía para trabajar en conjunto para ayudar a los niños a desarrollar sus aptitudes socioemocionales y reducir las conductas desafiantes. Los maestros podrían elegir enviar un volante a casa dentro de la mochila de cada niño cada vez que sea introducida una nueva estrategia o aptitud dentro de la clase. Cada volante de la *Conexión de Mochila* proporciona información que ayudará a los padres a estar informados sobre lo que su niño está aprendiendo en la escuela y las ideas específicas sobre cómo utilizar las estrategias o aptitudes en casa.

El Modelo de la Pirámide

El Modelo de la Pirámide es un marco que proporciona a los programas orientación en como promover la capacidad socioemocional en todos los niños y diseñar intervenciones efectivas que apoyen a los niños que puedan contar con conductas desafiantes persistentes. También proporciona prácticas para asegurarse de que los niños con retrasos socioemocionales reciban educación intencional. Los programas que implementan el Modelo de la Pirámide están entusiasmados de trabajar en sociedad con las familias para satisfacer las necesidades individuales de aprendizaje y apoyo que cada niño necesita. Para conocer más del Modelo de la Pirámide, por favor visite challengingbehavior.org.

Más información

Más información y recursos sobre este y otros temas están disponibles en nuestro sitio web, ChallengingBehavior.org.



ChallengingBehavior.org

Cómo ayudar a su niño a reconocer y comprender el miedo

Brooke Brogle, Alyson Jiron y Jill Giacomini

El miedo es una emoción humana sana y normal. Todos experimentamos el miedo de vez en cuando. Sin embargo, los niños y los adultos experimentan el mundo de manera diferente, así que nos es extraño que los niños tengan miedo de las cosas que no tienen sentido para los padres. La separación de los padres, monstruos debajo de la cama, sonidos fuertes y otras experiencias que pueden parecer menores o tontas para los padres son bastante reales para los niños.

Usted puede enseñarle a su niño a experimentar el miedo de una manera positiva. Por ejemplo, es bueno que los niños cuenten con un sano sentido de precaución—ellos deben tener miedo de correr hacia la calle. No obstante, cuando el niño tiene mucho miedo este puede interferir con el desarrollo sano y normal. Cuando usted le enseña a su niño a reconocer y clasificar el miedo, esto le ayuda a manejar de mejor manera sus emociones y controlar los retos de la vida.



Pruebe esto en casa

■ **Perciba y clasifique cuando su niño o los demás tengan miedo.** Incluya las características físicas del miedo. Usted podría decir:

- » Sobre su niño, “Brincaste y te tomaste de mi pierna cuando escuchaste ese sonido fuerte. Te asustaste.”
- » Sobre los demás, “Veo que esa niña está llorando. Tiene miedo porque se va su mamá. Me pregunto que hará que se sienta mejor.”
- » De usted, “Tenía mucho miedo cuando no te podía encontrar. Mi corazón latía muy rápido. El respirar profundo y abrazarte me ayuda a tranquilizarme.”

■ **Ofrezca consuelo y pase tiempo de calidad juntos cuando su niño tenga miedo.** Si su niño le teme a la oscuridad, usted le puede contar una historietita a la hora de ir a dormir y abrazarlo en la oscuridad antes de salir de su cuarto. Esto le ayudará a sentirse seguro.

■ **Utilice el tiempo de juego para explorar sus miedos.** Los niños aprenden a través del juego. Las marionetas y los juguetes son buenos para dramatizar situaciones que su niño comprenderá. Por ejemplo, “Guau, este dinosaurio está temblando. Tiene miedo porque mañana va a ir al doctor. Ayudémoslo diciéndole qué sucederá en el consultorio del doctor y enseñémosle cómo ser valiente.”

■ **Celebre los éxitos de su niño.** Si su niño teme a los perros, usted puede planear una caminata por una casa que cuente con un perro seguro. Una vez que hayan pasado por la casa usted puede decir, “Guau, pasaste justo al lado de ese perrito. ¡Tú eres súper valiente!”

■ **Lea libros sobre el tener miedo.** Platique con su niño sobre lo que está sintiendo y experimentando el personaje y proponga unas ideas que puedan

ayudar. Existen varios libros y actividades que pueden ayudar a los niños aprender sobre las emociones en <http://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/Implementation/family.html>.

Practique en la escuela

Los docentes utilizan historias, imágenes y títeres para ayudar a los niños a comprender cómo se siente el tener miedo y comentan lo que ellos pueden hacer para sentirse mejor. Los niños practican haciendo caras de cuando tienen miedo frente al espejo o encontrando fotografías de personas que parecen tener miedo. En grupo, los niños hablan sobre las cosas que los asusta y el hecho de que las cosas que asustan a una persona puede que no asusten a alguien más. Cuando los niños tienen la oportunidad de platicar acerca de sus propios sentimientos y aprender cómo se sienten los demás, están en mejores condiciones para manejar sus propias emociones y pueden comenzar a simpatizar con los demás.

La conclusión

Cuando usted le ayuda a su niño a comprender y clasificar todas sus emociones, incluyendo el miedo, la tristeza y la envidia, usted le otorga más libertad para que acepte y experimente los sube y bajas de su vida, que a la larga reducirá la conducta desafiante. Pase tiempo de calidad con su niño y escuche sus preocupaciones y temores. Este tiempo juntos le ayudará a su niño a sentirse protegido y a salvo. Con amor, práctica y lenguaje el niño aprenderá que, aunque el sentimiento sea desagradable, éste pasará. Para más información sobre cómo enseñarle a sus hijos sobre las emociones, échele un vistazo al folleto de “Cómo Ayudar a Su Hijo a Comprender y Clasificar Emociones” dentro de la serie de Conexión Mochila.



Se recomienda la reproducción de este documento. No se requiere permiso para copiar.

Esta publicación fue producida por el Centro de Asistencia Técnica sobre Intervención Social y Emocional (TACSEI) por sus siglas en inglés para niños pequeños financiado por la Oficina de Programas de Educación Especial (OSEP por sus siglas en inglés), Departamento de Educación de los Estados Unidos (H3268070002) y actualizado por el Centro Nacional para Innovaciones del Modelo de la Pirámide también financiado por OSEP (H3268170003). Las opiniones expresadas no representan necesariamente las posiciones o políticas del Departamento de Educación, julio 2013 / enero, 2018.

