



## ORIENTACIONES FAMILIARES SOBRE LA TIMIDEZ DE SUS HIJOS

La timidez es una emoción común, pero poco entendida. Cada uno se ha sentido ambivalente o tímido en nuevas situaciones sociales. Sin embargo, a veces la timidez puede interferir con el desarrollo social óptimo y restringir el aprendizaje de los niños.

El sentimiento básico de la timidez es universal, y puede haber evolucionado cuando un mecanismo adaptable solía ayudar a individuos a enfrentarse con estímulos sociales nuevos. La timidez se siente como una mezcla de emociones, incluso miedo e interés, tensión y agradabilidad.

Los niños pueden ser vulnerables a la timidez en puntos particulares del desarrollo. La timidez temerosa en respuesta a nuevos adultos surge en la infancia. Los avances cognoscitivos en la conciencia de sí mismo traen la mayor sensibilidad social en el segundo año. La propia – timidez consciente – aparece a la edad de 4 o 5 años. La adolescencia temprana está acompañada de un pico de cohibición

### **¿Por qué son algunos niños más tímidos que otros?**

Algunos niños presenta predisposición por comportamientos tímidos: ellos con mayor probabilidad que otros van a reaccionar a nuevas situaciones sociales con un comportamiento tímido. Incluso estos niños, sin embargo, pueden mostrar timidez sólo en ciertas clases de encuentros sociales

Algunos aspectos de la timidez son aprendidos. El fondo cultural de los niños y el ambiente familiar ofrecen modelos de comportamiento social. También existen estudios que le da importancia a la influencia genética en este tipo de comportamiento.

### **Recomendaciones generales:**

Es muy importante **facilitar que el niño tenga experiencias agradables de trato con otros niños**. Para ello:

- ⊕ Hay que intentar que se incluya en algún grupo de niños conocidos.
- ⊕ El jugar con algún niño más pequeño le puede resultar beneficioso.
- ⊕ Hacer que asista a las reuniones de cumpleaños de los compañeros de clase, etc.
- ⊕ Invitar a algún niño a casa y que jueguen juntos.
- ⊕ Animarle a incluirse en un grupo ("scouts", equipo de deporte, etc.)

**Comenzar por situaciones fáciles, que él pueda controlar**, evitando aquellas en las que pueda aumentar su ansiedad (es el centro de atención, o todos esperan que conteste, etc.)

**No prestar atención a sus conductas de timidez.** Esto significa:

- ⊕ No acariciarle ni reforzarle cuando actúe tímidamente.
- ⊕ Si le preguntan algo, no responder por él.

- ⊕ Tampoco referirnos a su timidez delante de él.
- ⊕ No criticar su timidez ni etiquetarlo como tímido.
- ⊕ No sermonearle o razonarle excesivamente cómo debe actuar.
- ⊕ No castigarle ni amenazarle por mostrarse tímido

Por el contrario, **hay que prestar atención a sus conductas asertivas:**

- ⊕ Cualquier acercamiento a una conducta interpersonal positiva debe ser elogiado (esto también es importante para elevar su autoestima).
- ⊕ Hacerle ver y felicitarle por sus progresos por muy pequeños que sean.
- ⊕ Valorar sus logros en relación a él mismo (evitando las comparaciones con primos, hermanos, etc.)
- ⊕ Enseñarle a autorreforzarse cuando vaya alcanzando pequeños logros ('me ha salido bien', 'lo he conseguido'...)

Estimularle hacia la **lectura de libros que abordan este problema**. Gracias a estos libros el niño puede verse reflejado en ellos y aprender nuevas actitudes o respuestas de los protagonistas de las historias ( Ver recomendaciones)

Esforzarse como adulto por mostrar una conducta asertiva y abierta, como **modelo para el niño**.

**Fuentes utilizadas para la elaboración del documento:**

- [www.psicologoescolar.com](http://www.psicologoescolar.com)
- [www.educacióninfantil.com](http://www.educacióninfantil.com)

**Algunas lecturas recomendadas:**

- ✓ Para los niños pequeños



**Timidez. ¿Qué sientes?** Violeta Monreal



**Pablo no quiere estar sólo.** Roser Rius

- ✓ Para niños hasta 9 años:

- ↳ **Carlos el tímido.** RoseMary Wells, Ed. Espasa Calpe
- ↳ **Nina bailarina.** Nancy Carlson, Ed. Espasa Calme
- ↳ **La fiesta de Víctor.** Hazel Townson, Colección Barco de Vapor, SM.

- ✓ Para la familia:



**¿Mi hijo es tímido?** Monjas Casares, María Inés. Pirámide.