

CÓMO ayudar a nuestros hijos a superar la TIMIDEZ

La timidez es una sensación de inseguridad o de vergüenza que una persona siente ante situaciones sociales y que le impide o dificulta entablar conversaciones y relacionarse con los demás. La persona se siente incómoda y desafortunada por no poder disfrutar de las relaciones sociales y de la vida en grupo.

No debemos olvidar que no debemos pretender que nuestros hijos sean tal y como quieren sus padres que sean. **TODOS SOMOS DIFERENTES**, con cualidades distintas y con maneras distintas de **PENSAR Y HACER** las cosas.



¿QUÉ PODEMOS HACER PARA AYUDAR A SUPERAR LA TIMIDEZ?

- **HABLE SOBRE SUS CUALIDADES.**

Recuerde y valore las cualidades de su hijo. Favorezca el desarrollo de su autoestima.

- **ANÍMALE A EXPRESARSE LIBREMENTE**

Apoya a tus hijos delante de los demás: ya sea delante de familiares, de amigos, de conocidos, de vecinos, anima a tu hijo a expresarse libremente y no le reprendas, ni lo ridiculices delante de nadie.

- **HABLE CON SUS PROFESORES Y EDUCADORES**

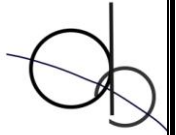
Intercambie información sobre sus intereses, sus gustos, sus aficiones y su forma de ser. Para buscar situaciones que favorezcan su desarrollo personal. Trabajar juntos ayuda a entender y a progresar.

- **FAVOREZCA LAS SITUACIONES DE RELACIÓN CON OTRAS PERSONAS**

Busque y propóngale actividades y situaciones atractivas, también fuera del ámbito escolar y familiar, como por ejemplo, deportes de equipo, talleres o escuelas (de manualidades, de inglés, de cocina, de música...). Pero debe ser él quien decida qué y con quién.

- **SOMOS SUS MODELOS DE REFERENCIA (“Predicar con el ejemplo”)**

Nuestros hijos están aprendiendo de nosotros, cuando saludamos a alguien, cuando hablamos por teléfono, cuando estamos en la calle, comprando, trabajando, etc. Cuando nos relacionamos con los demás, estamos mostrándole cómo debe actuar, es decir debemos procurar hacerlo de la manera más adecuada. Ellos intentarán imitarnos.



- **COMPARTA SUS EXPERIENCIAS CON SU HIJO**

Cuente a su hijo sus experiencias, puede que usted sea también tímido o fuese cuando era niño. Comparta la historia con su hijo.

- **SE NECESITA PRÁCTICA**

Es importante hacerle saber que para todo se necesita práctica, también para sentirse cómodo en las diversas situaciones sociales. Debemos practicar (entrenar) poco a poco pero sin abandonar la idea de mejorar.

- **PROPÓNGALE FORMAS DE HABLAR Y RELACIONARSE**

Enséñele a utilizar expresiones para iniciar conversaciones, saludar, pedir las cosas por favor, dar las gracias, invitar a un amigo a casa, pedir a un amigo que te acompañe a un lugar...



¿QUÉ NO DEBEMOS HACER?

- **USAR LA PALABRA “TÍMIDO”**

Nunca le diga: "*¡Mira tu amigo como...! o ¡Aprende de tu hermano!*" o "*¿Por qué no eres como...?*". Y cuando las comparaciones son hechas por otras personas, tranquilice a su hijo, animele y dígame que cada uno tiene sus cualidades.

- **CRITICAR EN EXCESO SU FORMA DE HABLAR**

Debemos evitar corregirle delante de otras personas. No cortes a tu hijo cuando esté hablando, ni tampoco termines las frases por él: dale tiempo para que se exprese. Debemos darle tiempo para que busque las palabras necesarias.

- **CRITICAR Y ADELANTARNOS A SU FORMA DE HACER LAS COSAS**

Si delante del niño o continuamente decimos cosas como: "es muy tímido", "no lo va a hacer bien", "él para esto no sirve", etc., lo que estamos haciendo es limitar su desarrollo, pues creará cada vez más que es así y no será capaz de mejorar. Cada uno tiene su ritmo y su manera de hacer las cosas y la forma de enfrentarse a las distintas situaciones

- **SOMETERLO A SITUACIONES DIFÍCILES E INCÓMODAS**

Si queremos que aprendan y mejoren no podemos enfrentarlo a situaciones que puedan hacerle sentirse incómodo, debemos contar con él e ir poco a poco enfrentándose a estas situaciones.