



¿Miedo al doctor? Cómo el juego de roles ayuda a tu hijo hoy



Descubre cómo el juego puede ayudar a tu hijo a superar el miedo y desarrollar confianza en las visitas al médico.



¿Por qué los niños temen al doctor?

Lo desconocido

Los niños no saben qué va a pasar en la consulta médica, y esta incertidumbre genera inseguridad.

Experiencias previas

Si antes sintieron dolor o incomodidad, asocian al médico con momentos desagradables.

Temor al dolor

La posibilidad de pinchazos, vacunas o exploraciones les hace sentir vulnerable.

Falta de comprensión

No entienden por qué es necesario, y esto aumenta la ansiedad.

📌 **El miedo también forma parte del aprendizaje.** Es una respuesta natural que podemos ayudar a gestionar.

¿Qué es el juego de roles?

El juego de roles consiste en representar situaciones de la vida real a través del juego libre. Por ejemplo, jugar a ser doctor, paciente o enfermero con muñecos u otros niños.

De esta manera, los niños entienden mejor lo que ocurre en su entorno y desarrollan una comprensión más segura de situaciones que antes les asustaban.

Jugar es una forma de comprender el mundo.





Cómo el juego ayuda a reducir el miedo



Familiarización con instrumentos

Los niños exploran objetos médicos de forma segura y sin presión.



Comprensión de rutinas

Aprenden los pasos de una consulta médica de forma lúdica.




Sensación de control

Al hacerse el "doctor", recuperan el poder en la situación.



Mayor seguridad

Cuando llega la visita real, saben qué esperar.

 **Conocer reduce el miedo.** La familiaridad transforma lo desconocido en manejable.

Ideas de juego de roles en casa

Puedes recrear una consulta médica con elementos simples que tengas en casa. Lo importante es crear un espacio seguro para que el niño explore sus emociones.



Muñecos como pacientes

Usa peluches o muñecos para representar a los pacientes.



Simular revisiones

Practica escuchar el corazón, mirar la garganta o tomar la presión.



Tomar la temperatura

Usa un termómetro de juguete o uno real sin peligro.



Juguetes seguros

Utiliza materiales sin riesgo que el niño pueda manipular libremente.

Aprender jugando genera confianza. El juego es la mejor escuela para los pequeños.





♥ Beneficios del juego de roles

Este tipo de juego ayuda a los niños a desarrollar múltiples habilidades emocionales y sociales fundamentales.



Expresar emociones

Los niños pueden mostrar miedo, preocupación o alegría de forma segura.



Reducir la ansiedad

Al repetir las situaciones, normalizan lo que antes les asustaba.



Desarrollar empatía

Al hacerse el doctor, entienden mejor el papel del profesional.



Mejorar la comunicación

Practican explicar qué les pasa y escuchar al "doctor".



Jugar también sana emociones. El juego libre es terapia natural para los pequeños.



El acompañamiento de los padres

El poder del apoyo parental

Cuando los padres participan activamente en el juego, el niño se siente apoyado y comprendido. Esto refuerza su confianza y facilita el manejo de sus emociones.

● Participa en el juego sin dirigirlo

Deja que el niño tome la iniciativa y guíe la escena.

● Valida sus emociones

Acepta que el miedo es normal y no lo minimices.

● Celebra sus logros

Reconoce cada paso que da hacia la confianza.

Tu apoyo hace la diferencia. La presencia cercana y cariñosa transforma el miedo en valentía.

Fortalecer vínculos

Compartir estos momentos de juego fortalece el vínculo familiar y crea recuerdos positivos asociados a la medicina.



El poder del juego en el desarrollo infantil

El juego es una herramienta poderosa para ayudar a los niños a enfrentar sus miedos de forma natural y disfrutar del aprendizaje.

En el CDI EuroAmericano

Promovemos el aprendizaje a través del juego, fortaleciendo el desarrollo emocional y social de los niños desde sus primeros años.

♥ Cuidamos cada sonrisa, cada paso, cada descubrimiento.

