

## ¿Cómo ayudar a superar la timidez en el aula?

1. Explicarles que la **timidez** es normal y que no tienen por qué avergonzarse de ella. Se pueden poner ejemplos de gente tímida que ha triunfado en la vida o ejemplos cercanos que ellos conozcan.
2. Explicarles **habilidades sociales**: Muchos niños/as no se relacionan porque no saben cómo hacerlo. Si, por ejemplo, vemos a un niño/a apartado de los demás en el recreo, mirando como los otros juegan, podemos animarle a unirse a ellos diciéndole que se acerque y les diga "Hola, ¿puedo jugar con vosotros/as?". No fuerces al niño o la niña si no quiere hacerlo. Se puede intentar de otras maneras como utilizando muñecos que simulen esa misma situación social. El niño/a no se sentirá tan ansioso por hacer que su muñeco se acerque a los demás o inicie una conversación y podrá practicar las habilidades sociales necesarias para intentarlo más adelante en la vida real.
3. Préstales atención y haz que se sientan importantes: No es necesario hacer mucho. Basta con un saludo, un comentario, una sonrisa... El **problema** de estos niños/as es que a veces resultan casi invisibles en comparación con otros compañeros/as más activos y revoltosos. Es necesario que el niño o la niña sepa que es parte de la clase y que te interesas por él/ella al igual que al resto.
4. Otórgales responsabilidades: Esto puede hacer que se sienta capaz y responsable y que su **autoestima** se eleve. Ten cuidado con no convertirles en el centro de atención, con adecuar la tarea que le encomiendes a sus capacidades y con no encargar solamente las tareas a los niños tímidos o niñas tímidas, ya que tanto ellos como los demás se darían cuenta. Tareas simples como encargarse de cerrar la puerta o repartir papeles bastarán para empezar.
5. Mantente en contacto con la familia: Puedes indicarles juegos y **actividades** para que los niños/as practiquen habilidades sociales en casa como tener que levantar la mano para hablar, hacerles leer en alto, animarles a hablar sobre sus gustos o sobre las cosas que han hecho en clase...
6. Enséñales a organizar las tareas: Si aprenden a dividir tareas grandes en metas pequeñas, su ansiedad disminuirá, obtendrán triunfos más a menudo y su **autoestima** y su seguridad se elevarán.
7. Haz ejercicios de habilidades sociales en clase: Divide a los niños/as en parejas o pequeños grupos y enséñales a saludar, a presentarse, a tener conversaciones... Explica todos los pasos y escenifícalo tú para que tengan muy claro lo que han de hacer.
8. Presta especial atención a la organización de la clase: Puedes unir a los niños/as por parejas que se lleven bien. Para saberlo se les puede pedir que apunten en un papel los nombres de los dos o tres compañeros/as con los que les gustaría sentarse y luego organizarlo. También puedes juntar a un niño tímido o niña tímida con otro/a que sea abierto y popular. Le servirá de modelo para sus habilidades sociales y podrá introducirle en su **grupo de amigos/as**.
9. Nunca hagas bromas sobre la timidez de un niño o una niña, ni permitas las burlas de los demás.