

## Mi hijo adolescente es tímido ¿le puedo ayudar?

La timidez es un rasgo de la personalidad. Es muy frecuente. En etapas de fuertes cambios, como [la adolescencia](#), la timidez se hace mayor.

### ¿Qué es la timidez?

Es la inseguridad que nos invade cuando nos relacionamos con otros. Es un miedo excesivo a equivocarnos, a recibir una crítica, etc.

### ¿Por qué se da más en la adolescencia?

Porque es una [etapa de cambios](#): a nivel físico, mental y social.

A nivel físico, pueden surgir problemas de aceptación ante esa nueva imagen corporal sexualizada.

A nivel mental y social, la falta de experiencia en el nuevo rol social y los cambios emocionales rápidos, generan inseguridad. Ya no son niños, pero tampoco adultos. Dejan atrás la seguridad de sus padres para ser ellos mismos. Pero, aún no saben [cómo deben comportarse](#).

### ¿La timidez se puede prevenir?

El origen de la timidez está en los genes. Pero sobre todo, en el [entorno familiar](#) y social en el que vive la infancia y la adolescencia.

Si el menor se siente querido y aceptado por sus padres, éstos serán su modelo de cómo debe comportarse en la sociedad. Si el niño aprende cómo debe comportarse y se expone a estas situaciones sociales, será menos tímido.

Los padres deben ayudar a su hijo a tener una [imagen positiva de sí mismo](#). El niño debe conocer sus puntos fuertes y débiles y aceptarse a sí mismo. Esto le ayudará a afrontar la adolescencia con más recursos.

### Mi hijo adolescente es muy tímido ¿cómo le puedo ayudar?

- Nunca le compares. Déjale hablar. No le interrumpas hasta que acabe. Si habla de lo que siente o piensa podrá analizar con más claridad los miedos que siente y vencerlos.

- Ayúdale a saber qué pensamientos negativos le hacen sentir mal (*no puedo, no les voy a gustar...*) y cambiadlos por otros (*puedo aprender, todos somos nuevos...*).

- Ensayá con él o ella las situaciones en las que se siente poco seguro/a. Debe enfrentarse a la situación real

temida.

- Hazle responsable. Evita sobreprotegerle. Ya no es un niño o niña y como tal debes tratarle. Ha de ser responsable en sus estudios y también ayudar en casa.
- Enséñale valores como la solidaridad, esfuerzo, lealtad etc., ya que son básicos para tener amigos.
- Fomenta su empatía. Si es capaz de ponerse en el lugar de los demás se dará cuenta de que los otros también tienen miedos.
- Evita que abuse de las [nuevas tecnologías](#).
- Las comidas son un buen momento para [hablar con él o ella](#) y decirle que estamos disponibles para sus dudas. Los jóvenes valoran mucho que sus padres les cuenten sus dudas y miedos.
- Respeta su espacio de intimidad. Preocúpate si las notas bajan, nunca sale con los amigos o no quiere ir al colegio.
- Es básico que conozcas sus puntos fuertes y los explotes. Si se integra en un equipo deportivo o se apunta a una academia conocerá nuevos amigos.
- Ofrécele que traiga a casa a los amigos para estudiar o hacer tareas. Se relacionará con otros y conocerás a los amigos.

### **Cuándo ir al pediatra**

No hay que confundir la timidez con el trastorno de personalidad evitativo o la [fobia](#) social. En éstos, la ansiedad que generan las relaciones sociales lleva al joven a aislarse. Se tratan con terapias de relación interpersonal. Si tu hijo se niega a relacionarse con otros o tiene miedos intensos e irracionales cuando le hablan o se dirigen a él, acude a tu pediatra.

---

**Fecha de publicación:** 9-04-2017

**Autor/es:**

- [Leonor Liquete Arauzo](#). Pediatra. Centro de Salud “La Palomera”. León
- [Enrique Pérez Ruiz](#). Psiquiatra. Unidad de Salud Mental-Centro de Salud “La Victoria”. Valladolid

