

## TEMORES Y PESADILLAS

De los 18 meses en adelante, los niños y niñas experimentan temores de distintos tipos. No debemos tomarnos a la ligera estos temores, por ridículos que nos parezcan, ni preocuparnos excesivamente de ellos. Hagámosle frente, explicándole de la forma mejor posible como puede solucionar el problema que tiene y porqué no debe tener miedo, hacia los hechos, fantasmas, etc. que se le presentan, apoyémosle conforme va haciendo frente a estos miedos o temores y alentemos para que poco a poco vaya afrontando el temor y haga todo lo que pueda para ayudarlo.

Si el niño o niña es propenso a pesadilla debemos evitar los cuentos de miedo a la hora de acostarlo y debemos vigilar cuidadosamente la programación de televisión que ve el niño o niña. Si el niño o niña se siente seguro con un muñeco o animal de fieltro con el que se acuesta por las noches no lo desapruebe, poco a poco, conforme vaya teniendo más seguridad en sí mismo irá haciéndole menos falta y desprendiéndose de él.

El alivio de los temores requieren de su presencia, acuda al lado de su hijo, abrácelo y siéntese a su lado. Los ejercicios de respiración profunda pueden ayudar a su hijo a relajarse en muchas situaciones. Frotarle la espalda también sirve.

Si deja a su hijo al cuidado de alguien, no lo deje dormido si no conoce a la persona que va a cuidarlo, explíquele la situación y preséntelo a la persona que va a cuidarlo mientras que usted esté ausente. No salga a hurtadillas cuando el niño o niña está aún despierto. Es mejor hacer frente a las lágrimas que por lo general desaparecerán al poco tiempo. Deje a su hijo y a la persona que va a cuidarlo realizando una actividad agradable antes de marcharse. Familiarice a la persona que va a cuidarlo de sus rutinas a la hora de dormir con la debida antelación.

Si tiene miedo a la oscuridad deje que entre luz en la habitación del niño o niña cuando éste este en la cama. Puede comprar autoadhesivos (estrellas, lunas, etc.) que brillen con la oscuridad, y adherirlos al techo de la habitación del niño o niña. Apague las luces de la habitación y escuche junto a su hijo los ruidos de la noche, tratando de identificar entre los dos de donde proceden, puede ayudarle de este modo a ir perdiendo el temor a la oscuridad. También puede enseñarle un poema o una canción que pueda utilizar para calmarse cuando sienta miedo a la oscuridad.

Otro tipo de temores que suele aparecer en los niños y niñas es el miedo a las sombras. Busque la fuente de la sombra y muéstresela durante el día o con la luz encendida, lo más eficaz es hacer que las sombras se vuelvan interesantes y divertidas para el niño o niña y no temibles, para conseguir esto juegue con su hijo al juego de hacer sombras con los dedos, juegue a las siluetas enfocando una sombra sobre un trozo de papel blanco colocado en la pared y colorear la silueta proyectada. Muestre mientras juega en un día soleado, muéstrole cómo él también puede proyectar una sombra.

Si su hijo tiene miedo a los monstruos y a otros seres malvados, en primer lugar reduzca o elimine los programas de televisión o dibujos animados violentos. Si sus temores continúan destruya con la ayuda de su hijo a los monstruos. Consiga una bolsa de papel grande para capturar a las "criaturas terroríficas", y junto con su hijo llévelas al lugar donde dice que está, ciérrela y tírela a la basura, suele dar resultado.

Recuerde que lo importante es que sea consciente de estos temores de su hijo y ponga las medidas para superarlos con su ayuda, en todo caso no se alarme demasiado. Con estos pequeños consejos que le hemos dado y otros que a usted se le ocurran según las características de su hijo estos temores pueden desaparecer fácilmente, si estos persisten consulte con los profesionales que atienden a su hijo ellos le orientarán al respecto.

**AMEI**

<http://www.waece.org>

[info@waece.org](mailto:info@waece.org)