

Ayude a Sus Hijos a Vencer el Temor a La Obscuridad

(Helping Children Overcome Their Fear Of
The Dark)

La mayoría de los niños sienten algún tipo de temor durante sus vidas. En la mayoría de los casos estos temores son parte normal del desarrollo. Un temor común es el miedo a la obscuridad. El temor a la obscuridad se manifiesta en varias formas. La más común es el miedo de dormir en un cuarto oscuro. Este temor puede causar dificultades en la familia. Porque ocurre generalmente de noche, este tipo de temor interfiere con el sueño de los otros miembros de la familia.

Lo Que Los Padres Pueden Hacer

Hay muchas cosas que los padres pueden hacer para ayudar a sus hijos a enfrentar y vencer el temor a la obscuridad. A continuación se ofrecen algunas sugerencias:

***Limite mirar programas o películas de terror.** Los programas o películas de terror

a menudo estimulan la imaginación de los niños, especialmente si se van a dormir en un cuarto oscuro. Es por esto que los padres deben de eliminar o limitar el número de este tipo de programas, especialmente cerca de la hora de dormir.

***Asegúrese de que sus hijos duerman en su propia cama.** Niños que temen a la obscuridad a menudo se van a la cama de los padres. Este es un hábito difícil de romper, así que es mejor no permitirlo desde un principio. Si el niño se levanta a media noche, los padres deben mandarlo directamente a su cama. Tampoco es bueno que los padres se acuesten en la cama de sus niños hasta que el niño o la niña se vuelva a dormir. Esto puede dar al niño la impresión equivocada de que en realidad hay algo a qué temer. Después de mandar al niño o la niña a su cama, los padres deben ofrecer consuelo y ayuda y luego volver a su propia cama.

***Platiqué con sus hijos acerca de sus temores.** Platicando de sus temores muchas veces ayuda a los niños a sentirse mejor. Muchas veces los niños no pueden decir exactamente a qué le temen hasta que platican de ello. Platicando acerca de los temores también ayuda a los padres a saber exactamente a qué le temen sus hijos, y qué tan serio es el temor. Esta información ayuda para encontrar maneras para ayudar a los niños a enfrentarse y sobreponerse a sus temores. Los padres también deben aprovechar estas oportunidades de platicar

para hacer saber a sus hijos que toda la gente siente temor alguna u otra vez, y que no es malo sentir temor.

***Enseñe conducta que contrarreste el temor.** A menudo se les puede enseñar a los niños como combatir su temor, realizando algún tipo de actividad que los calme cuando se sienten temerosos. Por ejemplo, un niño que le teme a la oscuridad puede aprender a respirar lentamente e imaginar algo relajante (ej. jugar), si se levanta a medias de la noche y tiene temor. Escuchando una canción o su música favorita también ayuda a calmar a los niños temerosos.

***Expóngalos gradualmente.** Los padres deben alentar a sus hijos a enfrentarse gradualmente al temor a la oscuridad. Los padres deben permitir que sus hijos lo hagan a debido tiempo. No deben forzar a sus hijos a hacer algo que ellos no quieran. Hay muchas formas en que los padres pueden ayudar a sus hijos a confrontar gradualmente su temor a la oscuridad.

>Juegos. Los padres pueden jugar algún juego como a "las escondidas" con sus hijos animándolos a que se escondan en un cuarto oscuro, o escondiéndose ellos mismos en un cuarto oscuro y dejar que sus hijos los traten de encontrar. "Siguiendo al guía" es otro juego que los padres pueden jugar con sus hijos. Los padres pueden guiar a sus hijos a través de cuartos oscuros. Otro ejemplo de un juego que los padres pueden jugar con sus hijos, es dejar que los niños corran a un cuarto oscuro y permanezcan allí cada vez por más tiempo. Pueden empezar por unos segundos y

aumentar el tiempo poco a poco. Los padres deben recordar de tomar las cosas con calma cuando juegan estos juegos con sus hijos. Deberían esperar hasta que sus hijos se sientan completamente cómodos con el nivel al que son expuestos, por ejemplo, entrar a un cuarto oscuro y permanecer allí diez segundos, antes de pasar a un nivel más alto.

>Utilice un regulador de voltaje. Los padres pueden conectar un regulador de voltaje en la luz del cuarto del niño. Los padres pueden entonces ajustar la luz a un nivel que sea cómodo para el niño. Cada pocos días los padres pueden bajarle a la luz más y más, hasta que el niño se sienta cómodo en la oscuridad. O los padres pueden darle a sus hijos una linterna y demostrarles como usarla para que así tengan una fuente de luz en caso de que despierten a medias de la noche y sientan temor.

***Enseñe a sus hijos a hablar positivamente de ellos mismos.** Decir cosas positivas de uno mismo es un instrumento muy poderoso para los niños. Entre más digan los niños cosas positivas de ellos mismos, mas posibilidad hay de que las crean e incorporen las actitudes positivas que las acompañan. Los padres pueden enseñar a sus hijos a hablar positivamente de ellos mismos en cuanto a sus temores. Por ejemplo, a un niño que le tiene miedo a la oscuridad se le puede enseñar a decir algo como, "No tengo miedo. Solo es oscuridad. Papá y Mamá están en el otro cuarto. No hay nada aquí que me pueda hacer daño."

***Elogia y / o premie el progreso.** Los padres deben elogiar a sus hijos por cada paso que toman para enfrentarse al temor de la

obscuridad. Los padres pueden establecer un sistema de premios, en el cual determinados pasos resultan en algún premio. Por ejemplo, padre e hijo pueden estar de acuerdo en un tipo de premio (quizás un paseo por el parque) si el niño puede pasar tres noches consecutivas sin levantarse y despertar a sus padres.

***Tabla de progreso.** Los padres pueden ayudar a sus hijos a anotar su progreso. Así, el niño o la niña pueden ver por si mismos el progreso que han logrado.

***Procure ayuda profesional si los problemas persisten.** Aunque la mayoría de los temores en los niños son comunes y parte del desarrollo, algunas veces los temores pueden convertirse en un problema. Si el temor a la obscuridad interfiere con la vida cotidiana del niño y la familia, y continúa aún cuando los padres han tomado acciones para ayudar a sus hijos a confrontarlo, sería buena idea consultar ayuda profesional.



Centro Para el Padre Efectivo

Little Rock Center (501) 364-7580

NW Arkansas Center (479) 751-6166

www.parenting-ed.org