

## TEMORES INFANTILES Y PESADILLAS

Uno de los temas que preocupa a los padres con frecuencia es la angustia con que los pequeños viven algunos de sus temores. Los miedos son un sentimiento normal y necesario en el proceso de desarrollo infantil.

El objetivo de los padres no debe ser el de evitar o negar su existencia, sino ayudar al pequeño a resolverlos de forma natural, reforzando la seguridad en sí mismo y en el entorno, de modo que el miedo pierda su fuerza progresivamente, hasta ser vencido por el niño.

A partir de los dieciocho meses, los niños experimentan temores de distintos tipos. Los padres no deben tomar a la ligera estos temores, por ridículos que les parezcan, ni preocuparse excesivamente de ellos. El mejor modo de enfrentar la situación es explicándole, de la forma más sencilla posible, como puede solucionar el problema que tiene y por qué no debe tener miedo a las situaciones, los animales, los fantasmas, etc. que él cree van a aparecer.

Deben prestarle ayuda conforme va haciendo frente a estos miedos o temores y alentarle para que, poco a poco, vaya afrontando el temor con su apoyo incondicional.

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

El alivio de los temores requiere de su presencia. Acuda al lado de su hijo, abrácelo y siéntese a su lado. Los ejercicios de respiración profunda pueden ayudarle a relajarse en muchas situaciones y frotarle la espalda también sirve, pero sobre todo, lo importante es que sienta que cuenta con su comprensión, su cariño y su apoyo. Si deja al niño al cuidado de alguien, no lo deje dormido si no conoce a la persona que va a cuidarlo, explíquelo la situación, presente a la persona que va a cuidarlo mientras usted esté ausente y permita un tiempo para que se conozcan antes de marcharse.

No salga a hurtadillas cuando el pequeño está aún despierto, el niño es muy sensible al engaño, en esos momentos necesita confiar en usted e ir adquiriendo confianza en sí mismo.

Deje a su hijo y a la persona que va a cuidarlo realizando una actividad agradable antes de marcharse, por ejemplo pintando, modelando con plastilina o masa blanda, haciendo juegos de mesa, jugando con sus juguetes preferidos, etc. Familiarice a la persona que va a cuidarlo con sus rutinas a la hora de dormir con

la debida antelación. Si el niño llora, es mejor hacer frente a las lágrimas, habitualmente se tranquilizará al poco tiempo.

Si tiene miedo a la oscuridad deje que entre luz en la habitación del niño cuando esté en la cama. Puede comprar autoadhesivos (estrellas, lunas, etc.) que brillan con la oscuridad y adherirlos al techo de la habitación. Apague las luces del cuarto y escuche junto a su hijo los ruidos de la noche, tratando de identificar entre los dos de dónde proceden, puede ayudarlo de este modo a ir perdiendo el temor a la oscuridad. También puede enseñarle un poema o una canción que utilice para calmarse cuando sienta miedo a la oscuridad y leer cuentos en los que el protagonista tenía el mismo problema y lo superó.

Otro tipo de temores que suele aparecer en los niños 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 y no temibles. Para conseguirlo, juegue con su hijo a hacer sombras con los dedos en la pared; coloque siluetas enfocando una sombra sobre un trozo de papel blanco colocado en la pared, marque el dibujo de la sombra y coloreen juntos la silueta proyectada. Jugando 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 los 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, vayan al lugar donde dice que está, encierren a la criatura en la bolsa y tírenla a la basura, suele dar resultado.

Recuerde que lo importante es que usted sea consciente de los temores de su hijo y ponga las medidas para superarlos con su ayuda. En todo caso, no se alarme demasiado, todo lo desconocido suele producir temor y el niño superará los miedos a medida que vaya conociendo y comprendiendo cual es la fuente que los provoca.

Con estos sencillos consejos y otros que a usted se le ocurran según las características de su hijo, los temores pueden desaparecer fácilmente. Recuerde: usted es su modelo a imitar, si le provoca temor una tormenta es muy posible que el niño sienta miedo también. Si los miedos persisten o se agravan, consulte con el educador que atiende a su hijo, le orientará respecto al miedo concreto que está sintiendo el niño.