### JUEGOS PARA VENCER EL MIEDO A LA OSCURIDAD El padre o la madre es el jefe y el niño le sigue por todas partes, tanto por sitios oscuros como JUEGO DE luminosos. Al principio entra y sale de sitios SEGUIR AI oscuros; después aumenta el tiempo que tanto el JFFF jefe como el seguidor pasa en la oscuridad. Más adelante se intercambian los papeles. Jugar a esconder objetos en sitios oscuros como armarios. Hay un tiempo limitado para **JUEGO DEL DETECTIVE** encontrarlo. Se van intercambiando los papeles de quien esconde y quien busca. El padre se esconde y el niño tiene un tiempo para encontrarlo. Si no lo encuentra el punto es **POLICÍAS Y LADRONES** para el "ladrón". Se intercambian los papeles. Es más divertido si se usan pistolas de aqua. El niño se queda en una habitación. Los padres le dicen: "vamos a salir de la habitación y cerramos la puerta. Cuando oigas itiempo! Apagas la luz y cuando tengas miedo la enciendes". Cuando vean por la rendija que apaga la luz, se pone el CRONÓMETRO cronómetro en marcha, cuando encienda la luz, se **ENLA OSCURIDAD** para el cronómetro y se anota el tiempo en un gráfico hecho con cartulina. Se le dice el tiempo que ha aquantado y se repite la operación felicitándolo si lo mejora. Se juega 3 veces por semana.

# FOLLETOS DE AYUDA A PADRES Y MADRES



Elaborados por Jesús Jarque García.

# ¿QUÉ ES EL MIEDO A LA OSCURIDAD?

En realidad hay que distinguir entre los que presentan un miedo a la oscuridad generalizado, y los que presentan ese miedo, especialmente a la hora de dormir.

# MIEDO A LA OSCURIDAD GENERALIZADO

MIEDO A LA

HORA DE

**DORMIR** 

- Éste consiste en sentir miedo a pasar o permanecer en lugares oscuros o poco iluminados, incluso de día. Esa sensación puede ser tan fuerte que sean incapaces de pasar o permanecer en lugares oscuros. Por ejemplo, es el caso del niño que estando toda la familia viendo la tele por la noche, es incapaz de ir al baño sólo.
- Estos niños también tienen miedo a la hora de dormir.
- El miedo sólo a la hora de dormir, está relacionado con un mal hábito del sueño. El niño ha aprendido a dormirse con la luz encendida o en presencia de los padres.
- El miedo a la hora de dormir es normal y suele aparecer a partir de los 2 ó 3 años. A los 3 años suelen temer ver animalitos en la cama; a los 5 años suele temer ver animales salvajes en la habitación. A los 6 años, especialmente las niñas, temen que haya alguien oculto bajo la cama. A los 7 temen sombras, ladrones, espías...
- Este miedo puede verse reforzado por escenas vividas durante el día: Programas de TV, historias de miedo...
- Cuando es un mal hábito de dormir, pondrá otras excusas si la del miedo no es eficaz: dirá que le duele algo, que tiene sed, vomitará... y sólo siente miedo a la oscuridad cuando se va a la cama, durante el resto del día no.

### ¿CÓMO TRATAR EL MIEDO A LA HORA DE DORMIR?

- Cuando se trate de miedo sólo a la hora de dormir, de lo que se trata en realidad es de enseñar al niño a dormir correctamente. Esto significa que el niño tiene que aprender a dormirse sólo, sin la ayuda de nadie, en su cama y con la luz apagada, tanto al comienzo de la noche como si se despierta durante la misma.
- Para enseñar el hábito de dormir, lo más eficaz es el Método del Doctor Eduard Estivill. Para ello aconsejamos la lectura del libro "Duérmete, niño", para niños menores de 6 años, y el libro del mismo autor "Vamos a la camd", para niños a partir de los 6 años.
- El método se ha demostrado eficaz, si se aplica correctamente, en el 96 % de los casos. Además es muy sencillo, rápido de leer y económico.

#### **EJERCICIOS PARA TRATAR EL MIEDO A LA OSCURIDAD**

- Los padres deben reconocer y hablar sobre el miedo sin ridiculizarlo.
- Averiguar qué cree el niño que sucede en la oscuridad. Para ello los padres os sentáis con él en una habitación a oscuras, animándole a que muestre qué le da miedo.
- Evitar sobre protegerlo.
- Se pueden dar algunas ayudas, como una linterna.
- También puede ayudar practicar algunos de los **juegos** siguientes: