

# GUÍA PARA PADRES

## CUENTO: LAS NOCHES DE OCTAVIO

Por Maria Alejandra Dyer, psicóloga infantil C.Ps.P. 35731.

### 1 EL DESAFÍO

El miedo es una emoción como cualquier otra. Sin embargo, todos le tenemos miedo al miedo. Sentirlo es positivo, contrario a lo que podríamos pensar. En la correcta medida, nos mantiene alertas ante la posibilidad de un peligro inminente. Nos permite protegernos y cuidarnos.

Los miedos suelen aparecer entre los 3 y los 6 años, cuando los niños aún tienen dificultad para diferenciar lo real de lo imaginario, y van cambiando a medida que van creciendo. Uno de los más habituales es el miedo al abandono, a separarse de las figuras significativas y quedarse solos. Otros frecuentes suelen ser a los ruidos fuertes, personas extrañas o a la oscuridad.

Para que los niños superen sus miedos, la actitud de los padres frente a los mismos es esencial. Es importante escuchar al niño con respeto, validar su emoción y que se sienta comprendido, a la vez que lo acompañamos y lo ayudamos a superarlo. Es normal sentir miedo ante determinadas situaciones. No todos tenemos miedo a lo mismo, pero todos le tenemos miedo a algo.

Por eso, hay que recordar, además, que somos modelo SIEMPRE, para lo bueno y para lo malo. Nuestra manera de actuar es ejemplo para nuestros hijos, inclusive al hacerle frente a nuestros miedos. Si nos ven perder los papeles, ellos harán lo mismo. Si nos ven enfrentarlos con serenidad, también lo aplicarán en sus propias vidas.

### 2 ¿QUÉ HAGO SI MI HIJO TIENE MIEDO EN LA NOCHE, COMO OCTAVIO, Y SE PASA A MI CAMA?

#### Algunos tips:

- Crear una rutina agradable y relajante para él antes de dormir. Un baño calientito, un cuento lindo, unos ejercicios de respiración o música relajante. Si es necesario, hagan una inspección dentro de los closets y debajo de la cama, para que vea que no hay nada ahí.
- Ayúdalo a analizar racionalmente que está fuera de peligro. La conversación es un arma valiosa para hacer frente a los miedos. Aunque a veces sentimos que sonamos como un disco rayado, para los niños es muy importante que sus padres les expliquen, las veces que sea necesario y con ejemplos muy concretos, que están a salvo.
- Acompáñalo hasta que se duerma y, poco a poco, ir retirando los apoyos, progresivamente. Primero los acompañamos, y luego los alentamos a que lo hagan solos.
- Si se despierta en la noche y se pasa a tu cama, acompáñalo de vuelta y hasta que se vuelva a dormir. Independiente de veces que tengas que hacerlo y la cantidad de cafés que debas tomar en la mañana, finalmente con tu esfuerzo y perseverancia lograrás resultados.
- Objetos "quitamiedos": un osito, una foto de mamá y papá, una mantita, un atrapasueños o tal vez una de esas luces que se conectan en el tomacorrientes pueden ser de gran ayuda hasta que se genere el hábito.
- Fomentar la autonomía a lo largo del día, que puedan ir haciendo cosas solos en casa, sin necesidad de la compañía permanente de un adulto. Aprender a convivir con momentos de soledad previene el exceso de dependencia en los pequeños, y esto se traslada también a la hora de dormir.
- Confía en que tu hijo superará esta etapa y logrará autonomía a la hora de dormir. La actitud de confianza que le transmitas será fundamental para que, eventualmente lo logre.
- Analiza si hay algún elemento estresante en la vida de tu niño que pueda estar interfiriendo en su sueño. Si este es el caso, te recomendamos buscar el apoyo de un psicólogo.

### 3 ACTIVIDAD

Luego de escuchar el cuento de Octavio, dibuja tu miedo lo más feo y aterrador que puedas. Luego, agrégale accesorios, nariz de payaso, ropa colorida, un sombrero y vuélvelo gracioso. El humor es una herramienta excepcional para hacer frente a los miedos. Riámonos juntos de nuestro miedo y hagámosle frente con valentía, compañía y ¡una gran dosis de humor!

**Pd. Si notas algún comportamiento nuevo o distinto en tu hijo que llame tu atención, y quisieras conversar un poco más al respecto; te recomendamos considerar una consulta psicológica. Yo puedo ayudarte si me escribes a este correo [mariale.dyer@gmail.com](mailto:mariale.dyer@gmail.com)**