**Cómo lidiar con los miedos/terrores nocturnos de los niños**

Muchos niños pasan por las fases de tener miedos asociados con la noche al acostarse. Estos temores pueden tomar diferentes formas, desde el proverbial monstruo en el armario hasta el temor de que los padres no estén presentes cuando se despierten ante un simple miedo a la oscuridad. Si un temor se expresa ocasionalmente y no interfiere con los hábitos de sueño de su hijo, no es nada de qué preocuparse. Sin embargo, algunos niños pueden sentirse más temerosos con el tiempo y comienza a interferir con una rutina suave a la hora de acostarse. Aquí hay algunas sugerencias para ayudar a su hijo a lidiar con sus temores nocturnos.

**1. Tome en serio los temores de su hijo.**

No desestime los temores de su hijo ni le haga bromas acerca de ellos. Aunque este tipo de miedo puede parecer tonto para un adulto, son serios y reales para su hijo. Su trabajo como padre es ayudar a su hijo a sentirse seguro y protegido, al mismo tiempo que lo ayuda a desarrollar confianza y habilidades de afrontamiento. Si su hijo habla de tener miedo de algo a la hora de acostarse, pregunte por los detalles. Use preguntas abiertas y permita que el niño explique lo que le preocupa.

**2. Una vez que comprenda la naturaleza del miedo, hágale saber a su hijo que está a salvo.**

Si el temor es ansiedad por separación, asegúrele a su hijo que estará allí por la mañana. Hable sobre las cosas que harán juntos mañana para persuadirlos a que piensen en algo positivo y normal. Si su hijo tiene miedo de algo que es real, incluso si es una posibilidad remota, como un incendio o un tornado, recuérdele que hay alarmas de humo en la casa o que hay alertas meteorológicas para advertir a las personas sobre el clima peligroso.

Si el miedo es algo imaginario, como los monstruos, hable con su hijo al reconocer que los monstruos no existen en el mundo real. Pregúntales si alguna vez han visto a un monstruo manejando un auto o andando en bicicleta en la calle o en la escuela.

Aunque es tentador demostrar la falta de presencia de monstruos revisando debajo de la cama o dándole a su hijo un "spray anti-monstruo", esta táctica puede ser confusa porque sugiere que los monstruos son reales después de todo y que su hijo es responsable de defenderse en el caso de que el monstruo haga una aparición.

**3. Diseñe una rutina para dormir que sea calmada y reconfortante, y apéguese a ella.**

Una rutina a la hora de acostarse debe enfocarse en dejar atrás las emociones y actividades del día y prepararse mentalmente para descansar. Separe la hora de acostarse de la televisión y no permita que su hijo vea nada que pueda devolverle ideas aterradoras cuando se apaguen las luces.

Otra sugerencia sería leer cuentos para dormir que sean ligeros. Manténgase alejado de los cuentos de hadas o historias que tengan aspectos potencialmente aterradores como brujas malvadas o dragones. Otros rituales reconfortantes incluyen hacer un masaje en la espalda o en los pies, decir buenas noches a muñecas o juguetes, o tener un objeto de seguridad para dormir, como un oso de peluche o una manta especial.

La música suave puede enfocar la mente de su hijo y distraerlo de pensamientos aterradores. La música instrumental o los sonidos de la naturaleza que se reproducen solo a la hora de acostarse pueden convertirse en parte de una rutina nocturna que le indica a su mente que es hora de irse a dormir.

**4. Tome medidas que le ayuden a tranquilizar a su hijo asegurándolo de que usted está cerca.**

Hay algunas cosas básicas que puede hacer para recordarle a su hijo que usted está cerca. Una luz de noche en la habitación o la luz de un pasillo que se deja encendida para evitar que la habitación quede completamente oscura puede ser reconfortante. Es posible que su hijo prefiera dejar la puerta abierta o bien cerrada y, debe permitirlo si les ayuda a quedarse dormidos en lugar de mantenerlos despiertos.

Un monitor de guardería también puede ser útil porque le permite a su hijo saber que está escuchando lo que está sucediendo en su habitación. Si bien pueden pedir seguridad varias veces, pronto se acostumbrará al monitor.

**5. Hable sobre los temores durante las horas del día y sugiera algunas habilidades de afrontamiento que puedan practicar.**

Lejos de la hora de acostarse, aproveche la oportunidad para hablar con su hijo sobre sus temores nocturnos cuando los temores se sienten menos cercanos y reales. Enséñeles algunas cosas que pueden hacer cuando se sienten nerviosos o les cuesta conciliar el sueño, como respirar profunda y lentamente, relajando progresivamente el cuerpo de los pies a la cabeza o imaginando un lugar como una playa o un patio de recreo en detalle.

Con un poco de ayuda y apoyo de los padres, la mayoría de los niños dejan atrás sus miedos nocturnos. Sin embargo, si su hijo parece tener más miedo en lugar de menos, está sufriendo ataques de pánico o ha sufrido un trauma en la vida real que puede estar impulsando sus miedos, debe consultar a su pediatra o al psicólogo para obtener ayuda.

Estos libros de cuentos para la hora de acostarse pueden ser muy útiles para ayudar a su hijo a sobrellevar los temores relacionados con la hora de acostarse:

[My Dragon Is Scared: 12 Rhyming Stories to Help With Toddler Fears – Perfect for Early Readers or to Read With Your Child at Bedtime](http://www.amazon.com/gp/product/B00PCF0Q48/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1789&creative=390957&creativeASIN=B00PCF0Q48&linkCode=as2&tag=childdevelopme09&linkId=3E7J64WPNJI6XEOI)

[Monster in the window: childrens books, short bedtime story for kids with pictures about the fear of the dark.](http://www.amazon.com/gp/product/B00RXXP8ZO/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1789&creative=390957&creativeASIN=B00RXXP8ZO&linkCode=as2&tag=childdevelopme09&linkId=JOX3G7XIBZXGJ6UC)

[Scary Night Visitors: A Story for Children with Bedtime Fears](http://www.amazon.com/gp/product/0945354258/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1789&creative=390957&creativeASIN=0945354258&linkCode=as2&tag=childdevelopme09&linkId=CHINOLYY5PC4HLNT)

Para niños de cuatro años o más, este programa de audio es ideal para calmar los temores e inculcar el sueño.

[Indigo Dreams: Relaxation and Stress Management Bedtime Stories for Children, Improve Sleep, Manage Stress and Anxiety (Indigo Dreams)](http://www.amazon.com/gp/product/0970863349/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1789&creative=390957&creativeASIN=0970863349&linkCode=as2&tag=childdevelopme09&linkId=5WDSYYWUG7UICOXM)

Fuente: https://childdevelopmentinfo.com/development/deal-childs-bedtime-fears/#.W2CPNtVKjcc

Traducido por: Andrea Carrera P. - Psicóloga.