



Psicología educativa y del desarrollo

Cómo ayudar a un niño que tiene miedo a la oscuridad, en 5 pasos

Hacer guardia a los pies de la cama no siempre es recomendable, ya que puede alimentar sus temores.



Arturo Torres

Comparte

Comentarios



Varias pautas para enseñarle a ser valiente. Pxhere.



a la
oscuri
dad es
uno de
los
temor
es más
habitu

ales en los niños y niñas, incluso entrada la adolescencia. Como siempre, no se puede decir que el miedo en sí sea algo malo, sino que, en todo caso, puede resultar perjudicial si se transforma en un patrón de comportamiento evitativo que aparece cuando no hay motivos para estar alerta o para buscar un lugar más seguro. En este artículo veremos varios consejos acerca de cómo actuar en los niños con miedo a la oscuridad para ayudarles y aliviar el malestar que sienten al permanecer en lugares sin luz.

- Artículo relacionado: "[Psicología infantil: una guía práctica para padres y madres](#)"

Niños con miedo a la oscuridad: ¿por qué sufren?

Lo primero que debemos hacer a la hora de abordar este tema es comprender la lógica que subyace a la experimentación del temor por parte del niño o niña. El miedo a la oscuridad es algo adquirido, es decir, un aprendizaje involuntario, no algo que surja de manera innata en el menor y que luego deba ser corregido. Eso implica que, del mismo modo en el que ha sido aprendido, también puede ser desaprendido.



la hora de recibir estímulos del exterior, y de hecho la parte del cerebro que utilizamos para procesar la información visual es muy grande. Por eso, cuando la vista queda anulada, nos sentimos mucho más desorientados y dependientes de los demás o de los recursos que podamos encontrar.

En el caso de los niños, **a este sentimiento de incertidumbre debemos sumarle el sentimiento de indefensión**, de exposición a posibles peligros y desamparo. ¿Por qué? Porque en los pequeños el pensamiento mágico es mucho más frecuente.

¿Qué es el pensamiento mágico?

El pensamiento mágico es una manera de pensar que se fundamenta en asumir que la realidad incluye entidades capaces de transformarse o de adoptar formas que confundimos con objetos inanimados y que, por consiguiente, nos rodean sin que nos demos cuenta, a veces dirigiendo nuestros destinos o simplemente influyendo en lo que nos ocurre de manera indirecta.

Se basa, a fin de cuentas, en **colocar una entidad con propósito detrás de los hechos que ocurren**, dado que aún no entendemos cómo funciona nuestro alrededor.

Así pues, lo que da miedo no es tanto la oscuridad en sí, como el hecho de que mediante la protección que esta ofrece, **los niños quedan lejos de la protección de los adultos** y pueden ser víctimas de las fechorías de cualquier “monstruo” o entidad malintencionada.

- Quizás te interese: "[Pensamiento mágico: causas, funciones y ejemplos](#)"



Ahora que ya entendemos un poco mejor por qué hay niños con miedo a la oscuridad, es el momento de proponer soluciones. Si bien es muy poco probable que de la noche a la mañana un menor pase de tener mucho miedo a la oscuridad a no sentir ningún malestar o un cierto nivel de ansiedad al permanecer en un lugar con poca luz, sí podemos hacer que ese nivel de temor disminuya mucho, lo suficiente para que no sea un problema significativo.

1. No ridiculices sus temores

Puede
que
desde
la
perspe
ctiva
de un
adulto
el
miedo

a la oscuridad parezca algo absurdo, pero, tal y como hemos visto, para los niños puede tener sentido. Por eso, conviene no reírse de esos miedos, si bien evidentemente **tampoco hay que mostrar que existen motivos para tener ese temor.**

La clave está en mostrar comprensión y permitir que el pequeño de la casa explique sus temores sintiéndose comprendido. Si nos reímos de esas preocupaciones, **no haremos más que reafirmar que no lo referente al miedo a la oscuridad está solo** y no cuenta con demasiada protección contra



- Quizás te interese: "[¿Para qué sirve el miedo?](#)"

2. Regula las piezas de ficción a las que se expone

Evidentemente, si un niño se expone habitualmente a piezas de ficción que muestran monstruos o asesinos que atacan en la oscuridad, **esta idea le rondará por la cabeza más a menudo**. Supervisar las series, vídeos y películas que ve un niño pequeño es positivo si con ello contribuimos a que no surjan en él miedos o ideas equivocadas que le pueden dañar.

3. No utilices los mitos ni el miedo a los monstruos para que obedezca

El sistema de creencias de los niños, como el de cualquier persona, es un todo interconectado. Por eso, no tiene sentido que digas que no hay motivos para preocuparse de la oscuridad si a la vez alimentas el temor al “coco” o al “hombre del saco” que se lleva a los niños malos. **Hay que mantener una coherencia.**

4. Contribuye a que se vaya a dormir con sueño

El simple hecho de irse a dormir y no pasar por experiencias de temor durante un tiempo significativo hace que los pequeños se acostumbren más a la oscuridad, porque saben que han estado a oscuras muchas veces y, **sin haber adoptado ninguna “medida defensiva especial”,** ningún monstruo les ha atacado.



luz intensas durante las dos o tres horas antes de ir a dormir, que llegan a la cama realmente cuando tienen sueño, y que no han estado haciendo ejercicio justo antes.

5. Si tienes mascota, haz que participe

La protección que ofrece una mascota como un gato o un perro puede ser un paso intermedio entre la protección constante de los padres y la autonomía absoluta. En todo caso, **es muy preferible a que un adulto permanezca a los pies de la cama** “haciendo guardia”, hecho que solo refuerza el miedo al hacer que destaquen más los momentos en los que se está a solas.

TÓPICOS **INFANCIA** MIEDO EMOCIÓN



Arturo Torres

Psicólogo

Licenciado en Sociología por la Universitat Autònoma de Barcelona. Graduado en Psicología por la Universitat de Barcelona. Posgrado en comunicación política y Máster en Psicología social.



¿ERES PSICÓLOGO/A?

**Date de alta
en nuestro
directorio de
profesionales**

Menu



Accede

Regístrate

PUBLICIDAD

Disfruta de los mejores contenidos en tu e-mail.

Recibe los mejores artículos de la semana y contenidos exclusivos.

Subscríbete ahora

[Menu](#)[Accede](#)[Regístrate](#)

Te puede gustar recomendado por

Un Vegetal Que Te Destruye Desde Dentro

preservemyhealth.com

[Fotos] Encuentran un soldado en una selva de Vietnam después de 40 años, míralo ahora

desafio mundial

Los carbohidratos que hinchon y aumentan la producción de gases

www.vix.com



¡Pon un limón al lado tu cama, y mira lo que sucede!

consejosytrucos.co

⚡ Trending



1. Las 26 historias de pareja según Sternberg
hace 3 días
2. Mi pareja no quiere a mi familia: posibles causas y qué hacer
hace 2 días
3. Los 80 mejores Proverbios Griegos (y su significado)
hace 3 días
4. Cómo sobrellevar el confinamiento con los niños
hace 2 días
5. ¿Cómo es la psicoterapia para la depresión postparto?
hace 1 día

PUBLICIDAD



Artículos relacionados

PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y DEL DESARROLLO

Mi hijo tiene miedo de dormir solo: ¿qué hacer?



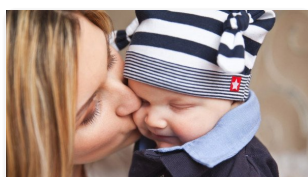
Laura Ruiz Mitjana

PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y DEL DESARROLLO

¿Cómo podemos gestionar a las rabietas de la infancia?



Mariva Psicólogos

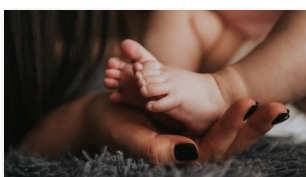


PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y DEL DESARROLLO

El apego infantil: definición, funciones y tipos



Natali Mur Baquer



PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y DEL DESARROLLO

La situación extraña: una técnica para evaluar el apego infantil



Adrián Dalmases Clemente



PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y DEL DESARROLLO

4 claves para encontrar la armonía en una casa con niños



Instituto de Psicología Psicode



PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y DEL DESARROLLO

Apego evitativo (en niños y adultos): así nos afecta



Alex Figueroba

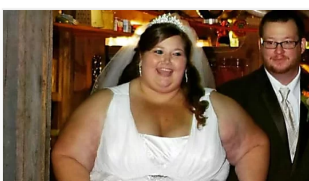
Te puede gustar

YAHOO SEARCH

Medical Billing Work is in High Demand

LIVING.ALOT.COM

Outdated Hairstyles Old Women Still Wear



SHOOTOLDSCHOOL ES

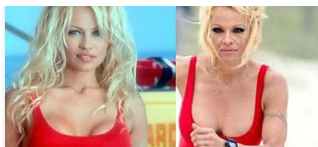
[Fotos] La pareja se apuesta: no puede comer fuera, ni

Menu



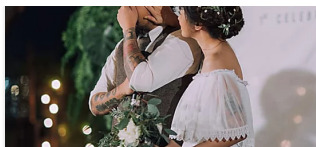
Accede

Regístrate



BICALISTA

[FOTOS] No hay cirugía que pueda ocultar el paso del



SHOOTOLDSCHOOL ES

La esposa lee mensajes de su esposa a otra mujer



TOP INSIDER

Los conductores de Texas deberían usar esta herramienta...

PSICOLOGIAYMENTE.COM

45 preguntas picantes con las que explorar tu lado sexy

PSICOLOGIAYMENTE.COM

La Eyaculación precoz y la Psicología

Comentarios

Necesitas estar registrado para poder comentar

Accede

Psicología y Mente

Psicología para profesionales, estudiantes y curiosos.

Artículos diarios sobre salud mental, neurociencias, frases célebres y relaciones de pareja.

Psicólogos con los que puedes contactar



Mar Cristina Garcia
Zaragoza, España



Virginia Gutiérrez
Madrid, España



Milagros Herrera Carrera
Cercado de Lima, Perú

Conócenos

Equipo · Redactores · Tópicos · Colabora
· Anúnciate · Contacta

Síguenos



Menu



Accede

Regístrate