

Los niños necesitan dormir entre 10 y 12 horas diarias, pero a veces no lo consiguen porque tienen miedo a la oscuridad o a estar solos en la habitación. Sensaciones que se combaten infundiéndoles confianza y seguridad. Una experta psicóloga te explica cómo.

► por Raquel Mulas



MONSTRUOS

bajo la *cam*a

CAMBLAR LA RUTINA

PARA IR A DORMIR

Cena, baño, cuento, música y ganas de irse a la cama es un ritual que no siempre funciona. Si el niño ha adquirido malos hábitos de sueño, hay que trabajar con él un cambio de costumbres. La psicóloga M^a Luisa Ferrerós propone introducir las nuevas rutinas un sábado, para que haya tiempo de ponerlas en marcha y decirle al pequeño que no tenemos ninguna prisa en que se duerma "porque velaremos por él toda la noche".

No puedo dormir, mamá. Hay un monstruo en mi habitación". "Los monstruos no existen, no tengas miedo". ¿Es éste el argumento que debemos dar a nuestros hijos ante esos momentos de pánico? La psicóloga M^a Luisa Ferrerós cree que no. "Los niños nunca superarán sus terrores nocturnos explicándoles con millones de razones que no existen estos seres fantásticos, porque, para cuando los mayores acaben con su racional alegato, el pequeño estará escondido bajo las sábanas, muerto de miedo y esperando que aparezca el fantasma".

A PARTIR DE LOS DOS AÑOS

El temor a la oscuridad y a dormir solos se manifiesta a partir de los dos años. A esta edad, los menores todavía no sueñan como los adultos, pero sí comienzan a tener sensaciones físicas debido a la evolución neurológica que experimentan durante el sueño. "Tienen la impresión de que se caen o de que están solos y, a veces, lloran desconsoladamente mientras están dormidos", declara la experta. Los pequeños pasan miedo "porque están muchas horas en la guardería y echan de menos a su madre, o porque ven dibujos de brujas o monstruos en la

tele". Sin embargo, en ocasiones, a los padres les asalta la gran duda de si el miedo es real o sólo una forma de llamar la atención. La psicóloga dice que es difícil distinguirlo. "Los malos hábitos suelen esconder algún motivo real: celos, dificultad de adaptación... Para averiguarlo, suele funcionar dejarlos a dormir con los abuelos y ver qué ocurre; si con ellos pasan buena noche, es que se trata de una tomadura de pelo", explica M^a Luisa Ferrerós.

MÚSICA Y FANTASÍA

Para esta experta en psicología infantil, autora de *Dulces sueños sin mimos ni lloros* (Planeta Prácticos), la mejor forma de combatir ese miedo irracional es utilizar el juego y la creatividad. "Hay que actuar con mucha calma para transmitirles seguridad. Cuando son pequeños, ponerles música o cantarles una nana suele ayudar mucho. Si empiezan las excursiones a la cama de los padres no hay que dejar que eso se convierta en una costumbre, aunque con excepciones", comenta la psicóloga. A partir de los seis o siete años, los miedos hay que atajarlos hablándoles en su mismo idioma, el de la fantasía, y recurriendo a "muñecos mágicos, amuletos de la suerte, protectores de los sueños...". ■