

Tengo miedo: ¿puedo dormir con vosotros?

En materia de miedos infantiles, son quizás los miedos nocturnos los que alteran en mayor medida la cotidianidad de las familias. En la base de estos encontramos el miedo a la oscuridad como raíz de un problema que acaba en ocasiones deviniendo muy limitante no solo para el propio niño sino también para los de su entorno. Sin embargo, debemos tener presente que los miedos son algo evolutivamente normal, es decir, el problema no es el hecho de que aparezcan determinados miedos sino el que estos no lleguen a superarse. Es más, para la maduración y autonomía del niño, es bueno que aparezcan los miedos que su evolución dispone, ya que estos le proporcionan oportunidades para afrontarlos, superarlos, y así afianzar la seguridad en sí mismo. En concreto, en el caso del miedo a la oscuridad, algunos autores indican que suelen aparecer entorno a los dos años y desaparecer hacia los diez.

Pero veamos como se suele originar y mantener el problema en función de como se responde desde el entorno familiar. La llegada de la noche significa para el niño la finalización de actividades placenteras (jugar, ver la televisión, la compañía de los adultos, etc.) y el comienzo de una situación ingrata (soledad, posibilidad de dar rienda suelta a la imaginación de seres o hechos amenazantes, aburrimiento, etc.). La oscuridad va asociada por tanto a todo eso. Es por ello que el niño intentará en muchas ocasiones retrasar al máximo el momento de irse a la cama. En ese punto suplicará "una última partida", "cinco minutos más", "esperar hasta el próximo corte publicitario", "un vaso de agua", "otro pis", y un sinfín de argumentos que llegan a constituir su poderoso arsenal anti-acostarse. Tal resistencia puede llegar a niveles realmente altos cuando se han agotado todos los recursos, pudiendo aparecer clara negativa, llanto y oposición física cuando el momento temido parece ya inminente. Ante este panorama los adultos, probablemente cansados de una dura jornada, esperando tener un rato para si mismos y sensibles al malestar vivido por su hijo, desfallecen y caen en una serie de concesiones que



Tengo miedo: ¿puedo dormir con vosotros?



a corto término les permiten a ellos, por lo menos, evitar el conflicto nocturno que tanto les desgasta, pero que a la larga, acrecientan también el miedo del niño y su resistencia a la situación que lo provoca, ya que cuanto menos se exponga a la misma, más la va a temer. Así, no son pocos los casos en los que algunos padres permiten a sus hijos dormirse en el sofá en su compañía para llevarles luego dormidos a su cama, o bien, aquellos que se acuestan junto a su hijo en la cama de este hasta que se duerme. En tales casos, el problema sobreviene si el niño se despierta durante la noche y, preso del pánico, llama a sus padres para que vayan a “socorrerle”, llevándoselo a su cama. En el peor de los casos, uno de los progenitores se verá en la obligación de acabar durmiendo en la cama del niño o en el sofá. Como se ve, llegados a este punto,

el problema habrá empezado ya a ser limitante no solo para el niño (incapaz de dormirse solo, y mucho menos de pernoctar fuera de casa) sino también para los padres.

Para manejar ese tipo de problemas debemos tener en cuenta una serie de aspectos entorno a la situación que nos ocupa. En cuanto a la fase previa al momento de acostarse, conviene no llevar a cabo actividades que le puedan activar o excitar demasiado, establecer cierta rutina (por ejemplo, tomar su vaso de leche, lavarse los dientes, orinar, dar las buenas noches,...) y disponer un ambiente físico tranquilizador. Podemos, y es bueno, tener el ritual de pasar unos minutos junto a su cama con él conversando o contando un cuento por ejemplo, pero siempre procurando despedirnos antes de que quede dormido, es decir, fomentar ya desde temprana edad que se duerma solo. Otro aspecto fundamental es el hecho de dejarle claro (verbalmente sí, pero sobretudo mediante nuestra forma de actuar) que solamente dormirá en su cama. De poco sirve decirle al niño que no hay motivo para tener miedo pero permitirle ir a dormir junto a sus padres (¿recuerdan aquello de que un hecho vale más que mil palabras?). Evidentemente, puede haber días extraordinarios en los que se le permita al niño dormir en compañía de sus padres, pero no como una forma de evitar el miedo. Es mejor dejar los días extraordinarios para cuando el hábito del sueño esté plenamente consolidado. El niño debe aprender que por más que lo intente no va a lograr dormir con sus padres. Ello puede suponer una ardua tarea para los padres, quienes (ambos) deben estar dispuestos a mantenerse firmes hasta el final. Esta tarea puede llevarse a cabo de forma más o menos progresiva, pero claramente orientada hacia una creciente autonomía del niño en este sentido. Ante la posibilidad de ceder por parte de los padres, puede resultar útil el ejercicio mental de éstos en relación a cuan limitante puede llegar a ser el problema para todos si permitimos que el miedo vaya ganando terreno. Finalmente, otra herramienta útil, según la edad del niño, puede ser compartir juegos que de alguna forma vayan exponiendo al niño a la oscuridad y le den a ésta un matiz más positivo (por ejemplo, el cuarto oscuro, la gallinita ciega, encontrar sorpresas en la oscuridad, etc.).

Toni Cerdá Soler.
Psicólogo
Col. B-1555.
cerda@creix.com

www.creix.com