

## ORIENTACIONES PARA SUPERAR LA FOBIA A LA OSCURIDAD

### Consideraciones

**Las fobias son miedos exagerados e ilógicos ante determinadas personas, objetos y situaciones.**

Las fobias producen una elevada ansiedad en el niño/a presentando síntomas tales como:

- sudoración
- aumento del ritmo cardíaco
- pipí muy frecuente
- rostro desencajado
- vómitos y mareos
- bloqueo del pensamiento
- gritos
- excitación psicomotriz
- etc

El miedo a la oscuridad se llama **nictofobia**

### Orientaciones

- No obligue drásticamente a la niña a dormir a oscuras si tiene miedo.
- Acostúmbrela gradualmente a la oscuridad.
- Maneje hábilmente la claridad-oscuridad y la respuesta CONTRARIA del niño frente a la oscuridad. Actúe de forma gradual y sin prisas.
- Si el niño está llorando en la habitación a oscuras al entrar a consolarlo, no encienda la luz. Hágalo cuando se haya calmado.
- **Es fundamental ser sistemático y no cambiar los planteamientos iniciales por ninguna causa.** Si estamos decididos a modificar determinadas conductas hemos de ser firmes.

### Apunte de programa:

- Reduzca la intensidad de la luz en los pasillos de la casa (menos voltaje, menos bombillas, etc.).
- El niño/a deberá "pasear" diariamente durante dos veces al día por el pasillo en semi oscuridad a la vez que puede ir oyendo su música preferida con los auriculares puestos (o oír cuentos).
- Si oír música o escuchar cuentos no le produce emociones positivas debe utilizarse otra respuesta CONTRARIA al miedo como por ejemplo: comer, cantar o jugar a la vez que se encuentra en situación de semi oscuridad.
- En niños pequeños ( 3-7 años ) las aventuras de su personaje favorito y él mismo como protagonista que lucha contra situaciones de oscuridad y al final vence, son respuestas contrarias al miedo y pueden utilizarse también.

- Conforme adquiera dominio de la situación del pasillo el niño podría permanecer jugando, oyendo música o realizando su actividad favorita (recuerde: respuesta que compita emocionalmente con el miedo) en su habitación a semi oscuras.
- Repetir esta secuencia varias veces al día.
- La habitación del niño podría contar con una lámpara o lamparilla de mesa con intensidad luminosa regulable. El niño ayudado por sus padres podría numerar la intensidad de luz:

5: mucha luz  
 4: bastante luz  
 3: algo de luz  
 2: muy poquita luz  
 1: apenas algo de luz  
 0: nada de luz

- Hacer un contrato de conducta con el niño después de haber practicado los ensayos diurnos de pasillo y habitación:
  - Dos días durmiendo con luz de intensidad 4.
  - Dos días durmiendo con luz de intensidad 3.
  - Id.2.
  - Id.1.
  - Id.0.
- Invente cuentos en los que participa el personaje favorito de la niña (superman, etc) junto con él mismo. Ambos desarrollan sus aventuras en situaciones de semi oscuridad gradual.
- Grábelos y que el niño los oiga muy a menudo en situaciones de semi oscuridad.
- Si el niño indica que sufre pesadillas y terrores, que imagina que se le aparecen monstruos es un buen momento para que, durante el día con la ayuda de los padres, dibujen jocosamente a los monstruos, poniéndoles narices grandotas, grandes orejas, a la vez que se le dice al niño que se ría de ello.
- A continuación el niño podría imaginar que ve al monstruo con ese aspecto tan gracioso que anteriormente le ha pintado. El niño se ríe de él.
- El niño verbaliza: "Yo le gano al monstruo y a todo el miedo".
- Es importante enseñar al niño a llevar un registro-tarjeta en donde anote sus logros: tiempo que ha permanecido a oscuras, días que duerme con intensidad de luz 1 ó 0, nº de veces que llama a los padres por la noche, etc.
- De dichos avances la niña deberá obtener consecuencias agradables; refuerzos materiales apropiados, refuerzos sociales; elogios, gestos de aprobación, etc.

Recuerde:

- No obligue drásticamente al niño a dormir a oscuras si tiene miedo.
- Acostúmbrelo gradualmente a la oscuridad.
- Maneje habilmente la claridad-oscuridad y la respuesta CONTRARIA del niño frente a la oscuridad. Actúe de forma gradual y sin prisas.
- Si el niño está llorando en la habitación a oscuras al entrar a consolarla, no encienda la luz. Hágalo cuando se haya calmado.

**Es fundamental ser sistemático y no cambiar los planteamientos iniciales por ninguna causa. Si estamos decididos a modificar determinadas conductas hemos de ser firmes.**