

## Búsquedas del Tesoro con Linternas *Flashlight Treasure Hunts*

---

Es muy común que los niños pequeños tengan miedo a la oscuridad. A menudo, esto puede impedirles que quieran acostarse solos. La mejor manera de aprender a manejar los miedos y las preocupaciones se llama *exposición con prevención de respuesta*. Esto significa que el niño está expuesto a lo que le teme (como la oscuridad), pero impide que evite su miedo saliendo de la habitación o llamándole. A continuación, se ofrecen consejos sobre cómo ayudar a su hijo a aprender a afrontar su miedo mediante la Búsqueda del Tesoro con Linterna. *It is very common for young children to have a fear of the dark. Often, this can keep them from wanting to go to bed by themselves. The best way for anyone to learn to manage fears and worries is called exposure with response prevention. This means that the child is exposed to what they are afraid of (like the dark) but prevented from avoiding their fear (by leaving the bedroom or calling out for you). The following provides advice on how to help your child learn to face their fear using Flashlight Treasure Hunts.*

1. **Esconda un juguete favorito en un lugar sencillo en la habitación** que su hijo pueda encontrar rápidamente. *Hide a favorite toy in a simple location in the bedroom that your child can find quickly.*
2. **Apague las luces de la habitación y pídale a su hijo que use una linterna** para encontrar el juguete escondido. *Turn off the lights in the bedroom and have your child use a flashlight to find the hidden toy in their bedroom.*
3. **Cuando se sienta más seguro y menos asustado, esconde más juguetes** (3 o 5, por ejemplo). Así, podrá quedarse en la oscuridad cada vez más tiempo. *As they feel more comfortable and less scared, hide more toys (e.g., 3–5 toys). This should help your child to stay in the dark for a gradually longer period of time.*
4. **La próxima vez, esconde los juguetes en lugares más difíciles de encontrar.** Esto la animará a quedarse más tiempo en la habitación oscura con la linterna. *Next, hide the toys in more difficult locations, which again encourages them to stay in the dark room with the flashlight for a longer period of time.*
  - Su hijo debería comenzar a **asociar la habitación oscura con actividades divertidas** en lugar de miedo. *Your child should begin to associate the dark room with fun activities rather than fear.*
  - Con el tiempo, su hijo debería comenzar a **sentirse menos asustado y más en control.** *Over time, your child should begin to feel less afraid and more in control.*

### Cosas Importantes para Recordar *Important Things to Remember*

Al principio, puede ser útil recompensar a su hijo inmediatamente con premios pequeños (por ejemplo, calcomanías o fichas) por encontrar el juguete escondido. Para los niños con mucho miedo, esto puede animarlos a entrar en la habitación oscura cuando, en el pasado, estarían demasiado asustados para hacerlo. *It may be helpful in the beginning to immediately reward your child with small prizes (e.g., stickers, tokens) for finding the hidden toy. For children who feel very afraid, this may give them the push to go into the dark room when they would otherwise feel too scared to do so.*

- Su hijo podría sentirse mejor si dice cosas positivas durante la búsqueda del tesoro con linterna: *Your child may feel better if they say positive things while on the flashlight treasure hunt:*
  - Soy valiente. *I am brave.*
  - Soy fuerte. *I am strong.*
  - Es solo por un minuto. *It's just for a minute.*
  - Su hijo debería decir *Your child should say* \_\_\_\_\_

*Incluso los niños con un miedo considerable a la oscuridad pueden aprender a sentirse más cómodos en una habitación oscura, lo que les ayuda a conciliar el sueño más rápido y con mayor facilidad. Cuando su hijo aprende a afrontar su miedo, es posible que vea esta confianza extender a otros aspectos de su vida. ¡Un niño que aprende a superar el miedo a la oscuridad puede aprender a superar muchos otros miedos y preocupaciones!* Even children with the worst fear of the dark can learn to feel more comfortable in a dark bedroom, which can help them go to sleep faster and easier. As your child learns to face their fear, you may also see this confidence spread to other parts of their life. A child who learns to conquer a fear of the dark can learn to conquer many other fears and worries!