

El miedo a la oscuridad es uno de los miedos más comunes que experimentan los niños. Sin embargo, para algunos niños, este miedo puede ser tan intenso que no quieren acostarse a la hora de dormir o se levantan una y otra vez, pidiéndole a un cuidador que se quede con ellos o que les ayude a asegurarse de que no haya nada que les dé miedo en su habitación. Para los niños con miedos severos que les impiden acostarse o quedarse en la cama, un tratamiento llamado *exposición con prevención de respuesta* puede ser muy útil. Esto significa que el niño se expone a su miedo a la oscuridad, pero impide que evite su miedo (saliendo de la habitación o llamándole). Con el tiempo, su hijo debería empezar a sentirse seguro de que la habitación oscura no es tan mala. A continuación, se ofrecen consejos sobre cómo usar la exposición con prevención de respuesta con su hijo. *Fear of the dark is one of the most common fears experienced by children. For some kids, however, this fear can be so powerful that they do not want to go to bed at bedtime or they get up from bed over and over again, asking a caregiver to either stay with them or help them make sure there is nothing scary in their room. For children with severe fears that keep them from going to or staying in bed, a treatment called exposure with response prevention can be very helpful. This means that the child is exposed to their fear of the dark but is prevented from avoiding their fear (by leaving the bedroom or calling out for you). Over time, your child should start to feel confident that the dark room isn't so bad. The following provides advice on how to use exposure with response prevention with your child.*

1. **Primero, identifique a qué le tiene más miedo su hijo.** Por ejemplo, estar solo en la habitación, estar en la habitación oscura, estar solo en la habitación oscura, etc. Anote aquí los miedos concretos de su hijo/a: _____

First, identify what your child is most afraid of. For example, this might include being in the room alone, being in the room in the dark, being in the room in the dark alone, and so on. Write down your child's specific fears here: _____

2. **Ahora, piense en estos miedos del menos aterrador al más aterrador** (esto se llama una jerarquía de miedos). Por ejemplo, algunos niños podrían decir: *Now think about these fears in order from what is the least scary to most scary (called a fear hierarchy). For example, some children might say:*

1. Estar en la habitación oscura contigo. *Being in the room in the dark with you there.*
2. Estar solo en la habitación con la luz encendida. *Being in the room alone with the light on.*
3. Estar solo en la habitación con la luz del dormitorio apagada, pero la del pasillo encendida. *Being in the room alone with the bedroom light off but the hall light on.*
4. Estar solo en la habitación con la luz del dormitorio y la luz del pasillo apagadas. *Being in the room alone with the bedroom light and the hall light off.*

Escribe aquí los miedos de su hijo en orden del menos aterrador al más aterrador: _____

Write down your child's fears in order from least to most scary here: _____

3. **Ahora, piense en cómo ayudar a su hijo a sentirse menos asustado con cada paso de la jerarquía de miedos.** Comience pidiéndole a su hijo que haga el paso 1 de la jerarquía del miedo. En el ejemplo, sería entrar al dormitorio oscuro con un adulto. Para su hijo, el paso 1 será _____.

Now think about ways to help your child learn to feel less scared with each step of the fear hierarchy. Start with having your child do Step 1 of the fear hierarchy. For the child in our example, this would be going into the bedroom in the dark with their caregiver there. For your child, Step 1 will be _____.

4. **Mientras su hijo realiza el Paso 1, recuérdale que respire profundamente y que diga frases positivas y valientes.** Estas frases positivas pueden ser cosas como: "Soy valiente", "Soy un niño grande", "Estoy seguro". Las frases positivas de su hijo pueden ser _____.

During the time that your child is doing Step 1, remind them to work on deep breathing and making positive, brave statements. These positive statements can be things such as "I am brave"; "I am a big kid"; and "I am safe." Your child's positive statements can be _____.

(continúa)

5. **Para la respiración profunda, recuérdale a su hijo estos pasos.** *For deep breathing, remind your child of these steps.*

- Respira profunda y lentamente por la nariz. *Take in a big, slow breath through your nose.*
- Sienta cómo el aire llena tu estómago como un globo. *Feel the breath fill up your belly like a balloon.*
- Cuenta lentamente hasta 5 mientras respiras para adentro. *Count slowly to 5 while you breathe in.*
- Exhala lentamente por la boca como si estuvieras soplando una vela. *Slowly blow out your breath through your mouth like you are blowing out a candle.*
- Cuenta lentamente hasta 5 mientras exhalas. *Count slowly to 5 while you breathe out.*
- Repita estos pasos mientras realiza el Paso 1 de la jerarquía del miedo. *Repeat these steps while you are doing Step 1 of the fear hierarchy.*
- Pídale a su hijo que califique su miedo en la Escala de Miedo que aparece a continuación. *Have your child rate their fear on the Fear Scale, below.*
- Repita el Paso 1 todos los días hasta que el miedo de su hijo caiga más bajo que 4 en la escala. *Repeat Step 1 every day until your child's fear falls below a 4 on the scale.*
- Una vez que el miedo de su hijo baje a menos de un 4, continúe con el Paso 2, repitiendo todos los pasos anteriores. *Once your child's fear falls below a 4, go on to Step 2, repeating all of the above steps.*

Cosas Importantes para Recordar *Important Points to Remember*

- La mayoría de los niños con miedo le pedirán que lo asegure una y otra vez. Pero brindarle esta seguridad una y otra vez aumentará la probabilidad de que su hijo siga teniendo miedo y piense que necesita consuelo. *Most children with fears will ask you for reassurance over and over. But providing this reassurance repeatedly will increase the likelihood that your child will stay afraid and think that you are needed to provide comfort.*
- En vez de esto, díglele a su hijo una sola vez que está seguro, y después su única respuesta debería ser en animarlo a respirar hondo y a usar afirmaciones positivas y valientes. Esto le ayudará a ganar confianza para enfrentar sus miedos. *Instead, tell your child one time that they are safe, and then your only response should be to encourage them to use deep breathing and positive, brave statements. This will help your child start to gradually develop more confidence in battling their fears.*

Incluso los niños con un miedo considerable a estar solos en 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. A medida que 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 being alone in the dark can learn to feel more comfortable in a dark bedroom, which can help them fall asleep better. As your child learns to face the 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!*

