



# É hora de deitarse! Os medos infantís.

AMPARO JIMÉNEZ DÍAZ. ORIENTADORA

**A** hora de ir á cama é causa de preocupación en moitos fogares.

Hai nenos e nenas que se resisten a deitarse por diferentes motivos. Poden ter medo á escuridade, ter pesadelos, non queren estar sos ou queren seguir xogando.

De aí que acostumen a espertar de madrugada a chorar, para que acudan a consolalos, porque non dormen se non están con eles e incluso se levantan e van á cama dos pais...

## Qué facer cando non queren deitarse?

Establecer hábitos nocturnos regulares axuda, xa que ás nenas e aos nenos lles gusta saber qué vai acontecer un instante despois de agora.

Tamén é moi importante decidir o momento preciso no que deben deitarse, e unha vez decidido proceder con firmeza. Isto non significa ter unha rixidez absoluta, xa que poden xurdir momentos excepcionais nos que, por exemplo, pode haber na casa familiares ou amizades con nenos e nenas, chegar mamá ou papá dunha viaxe...

Deberá evitarse identificar a hora de ir á cama coa palabra "escuro" porque en verán coa luz do día pode causar problemas.

Deben saber cando empezan as rutinas do momento de deitarse, porque encontran seguridade nas mesmas. Estas poden estar relacionadas con dar as boas noites antes de iren ao cuarto de dormir, con despedirse cun bico, con contarllles ou lerllles algún conto, con dormir con algún xoguete ou peluche. Pero, hai que saber como rematar os costumes rituais, xa que haberá veces que queiran que lles lean ou conten máis dun conto. Cando é así, resulta eficaz anunciarllles de antemán o número que se lerá ou contará esa noite. En ocasións axuda dicírllles que cando o reloxo marque unha determinada

hora será a hora de apagar a luz e de durmir.

Dicir, finalmente, que se poden utilizar exercicios de relaxación e respiración cando non sexan capaces de poder dormir con facilidade.

## Qué facer cando teñen pesadelos e medos?

É preciso sinalar que moitas nenas e nenos pasan por fases de medo, que se superan sen problemas cando se tratan con naturalidade. Cando isto sucede hai que tomar medidas. Para que durman con tranquilidade e para que o medo á escuridade non se converta nunha fobia poderíase:

- Deixar accendida unha luz tenue.
- Non acender a luz, xa que lles pode ratificar a idea de que a escuridade dá medo e de que a luz o quita.
- Mirar os sitios nos que cren que poden ocultarse os monstros, xigantes ou outros seres malignos.
- Evitar programas de medo e escuchar historias que podan asustar.
- Non se deben forzar para que leven a cabo aquelas condutas que temen. Hai que trazar un plan de forma que se podan ir creando aproximacións sucesivas.

Estes episodios supéranos con facilidade cando as persoas adultas se amosan seguras e actúan con tranquilidade, no sentido de non darlle demasiada importancia e transmitíndolle a confianza de que nada malo pode pasar.

Pola contra, se amosan preocupación, se empezan a quedarse cos nenos e nena s todas as noites até que

dormen, se lles permiten ir á súa cama cando espertan, ou sexa, cando se protexen en exceso ou cando se lles presta demasiada atención, o que tería que ser un período curto vaise alargando e, en moitos casos, aos dez ou once anos seguen a dormir cos pais.

## Qué facer cando se espertan polas noites?

En principio, hai que vivir a situación con tranquilidade e sen mostrar preocupación ou angustia na súa presenza.

Intentarase coñecer o motivo polo que espertan: un pesadelo ou un medo a algo. Cando é así pódese dicir que

foi un mal sono e que xa pasou. E, ao día seguinte, hai que pescudar se aconteceu algo que lles fixo ter un mal sono.

Evitarase sempre ridiculizar ao neno e nena polos seus medos, en especial, diante dos seus compañeiros e compañeras. Nunca rirse deles, nin castigalos, nin reprendelos.

Non entanto, cando se advirta que os medos son severos, persistentes e que alteran moito o funcionamento do neno ou nena no contorno familiar, escolar ou social debería consultarse cunha persoa especializada no tema.



**¿Qué pasa cando queren dormir cos pais?**

A maioría dos nenos e nenas queren dormir cos seus pais e, de feito, hai moitos que dormen; ben porque xa se deitan con eles, ben porque espertan de madrugada e van para a súa cama.

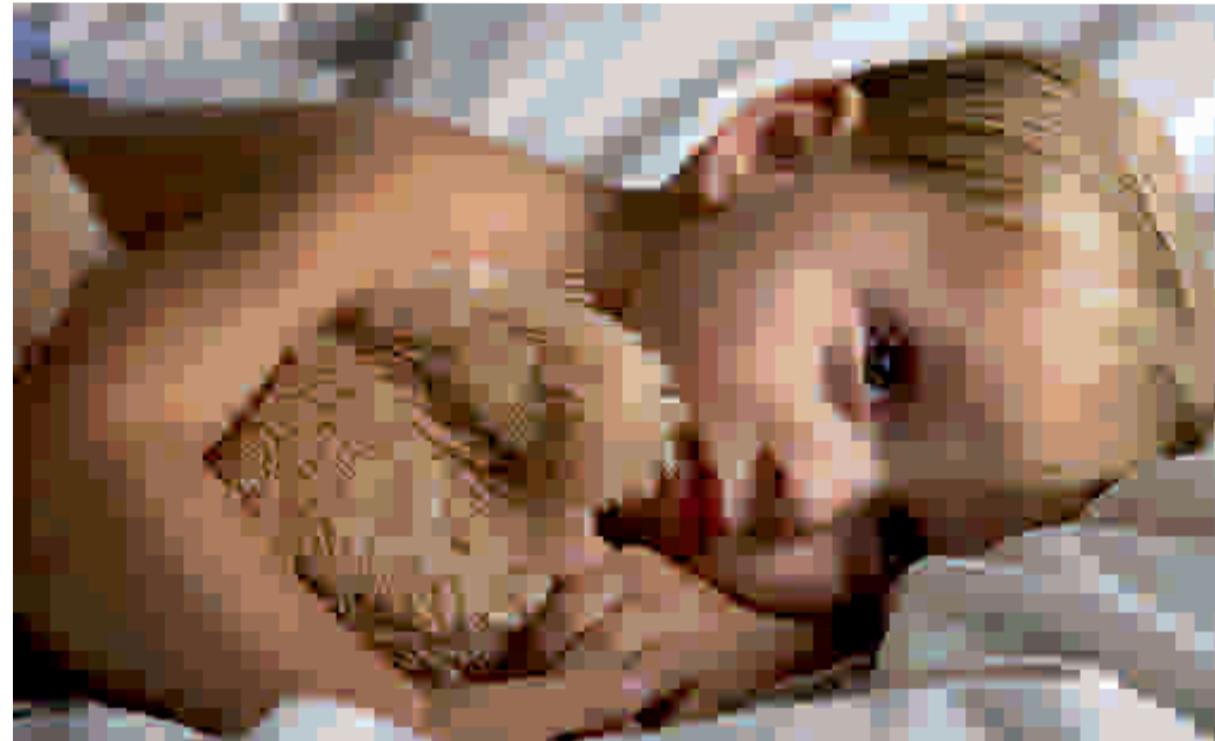
**Que facer? Débeselle permitir?**

Pódesele permitir en momentos excepcionais como no caso dos bebés ou cando están enfermos. Mesmo hai veces que só dormen cun dos proxenitores. Sucede isto cando o outro está de viaxe ou mesmo cando pasa temporadas fóra da casa. Sen embargo, permitir que durman regularmente na habitación dos pais pode traer problemas.

Hai algúns pais que non o ven ben, pero acéptano para poder seguir durmindo.

Outros vólvenos levar ao seu cuarto até que se quedan dormidos.

Tamén hai que ter en conta a idade que teñen. Non é o mesmo que durma cos pais un bebé que un neno ou nena de oito anos. Incluso hai persoas expertas que desaconsellan ambas as dúas cousas; cos bebés pola probabilidade de facerles dano de forma involuntaria e con nenos e nenas de máis idade, porque se



acostuman a dormir cos pais e despois é moi difícil que aceiten dormir sos nun cuarto distinto. Esta negativa é comprensíbel en nenos e nenas de dous, tres, catro anos cando lles nace algún irmán ou irmá, xa que se senten desprazados e psicoloxicamente parece lóxico e normal que lles afecte.

Os estudos divídense entre os que apoian dormir cos fillos e fillas e os que defenden que hai que acostumalos a dormir sos. Entre as vantaxes de dormir xuntos estarían a tranquilidade dos pais, a que os nenos e nenas non teñan medos e se sintan más seguros. Entre as desvantaxes estarían a dos pais que non descansan, a perda de intimidade na parella e a de entorpecer o desenvolvemento evolutivo do neno ou nena.

**Que soña o alumnado do noso colexio?**

Estos son algúns dos sonos e pesadelos de nenos e nenas do noso colexio:

- *Medo ao Ceo cando é de noite. Non sei porqué. (L. 4 anos)*
- *Un xigante, son o seu escravo e máñchome moito. Sempre teño o mesmo soño. Non me acordo que soño, porque sinto a mesma sensación que nos anteriores (C. 6 anos).*
- *Monstros que fan dano a todo o mundo, e sorpréndeme e digollo a mamá. (I. 4 anos).*
- *Un ataque zombi. Non, un ataque de esqueletos. (M. 6 anos)*
- *O que me dá medo... alieníxenas, veñen naves, saen manchas escuras e lévanme.*
- *Un patio cuberto, mami déixame para xogar pero hai más patios escuros, buratos que aspiran e caín nun deles. (H. 6 anos).*
- *Un zombi vaime comer. (M. 6 anos).*
- *Que vén un home matarnos a todos e esperto berrando (S. 6 anos).*
- *Fantasma. Unhas poucas veces, cando teño medo, déítome na cama do meu papá e da miña mamá. (A. 6 anos).*

**Marcos Grande**

AROA MARIÑO. 6º B

Hola, hoxe estamos aquí con Marcos Grande. Actor e Director da Escola de Teatro PABULO, sita na nosa cidade, no barrio de Sar.

**Aroa** ¿Cuando te dices conta de que o mundo da interpretación era o teu?

**Marcos** Cando tiña 16 anos, estaba no Instituto e o profesor de Literatura invitoume a ver unha obra de teatro, e quedarme a falar cos actores, coma ti estas falando conmigo e encantoume.

Dixo algo que me pareceu precioso, dixome "se consegues vivir do que che gusta, pasas a formar parte do 10% da poboación mundial, que nunca sabe cando e luns", e convenceume nese dia.

**Aroa** ¿Cal foi o teu primer traballo coma actor?

**Marcos** A primeira obra que fixen, coma actor, sendo alumno no Instituto de Bachelerato das artes, foi unha obra de mosqueteros, escribimola entre todos os compañeiros, non era de ningún autor famoso, e ademais gañou un premio.

**Aroa** ¿E o último traballo?

**Marcos** Agora mesmo, acabo de traballar con Miguel Bardem, na súa rodaxe "22 Angeles", non foi coma actor, senón coma director de actores, e foi unha honra e unha pasada.

**Aroa** ¿Cal foi o motivo de montar a Escola de Teatro, PABULO?

**Marcos** A mí gustame moito o ensino, e hai 16 anos tiven a idea de montar unha escola cun sistema de ensinanza un pouco diferente das escolas ás que estaba acostumado. Fui alumno de 10 escolas, antes de ser profesor dunha, entón deseñei un sistema de traballo no que creín, e fun aforrando dende aquela, para perfeccionar o sistema e montar PABULO.

**Aroa** ¿Que é o que che trasmite?

**Marcos** Todo, uuhmm!, o meu proxecto é a miña casa, e a miña casa son eu. Durante os tres últimos meses non puiden estar ensinando e non me daba recuperado. Imaxínate, os médicos estaban un poco asustadillos, ata que un díxome que comezara a dar clases de novo e sanei, o sexa, imaxinate, transmíteme todo.

**Aroa** Moitas grazas Marco por esta entrevista.  
**Marcos** Grazas a ti.

E con esto finalizo a entrevista deste magnífico actor, Director e o mellor profesor de Teatro que tivera coñecido. Deséxoche unha pronta recuperación, e estou encantada de ser a túa alumna.

- *Perségueme extraterrestres malos. Ás veces, medo a un lobo. (O. 6 anos).*
- *Algunhas veces estou soñando que estou nun dente dun tiburón. Na boca dun tiranosauros rex. (C. 6 anos).*
- *Moitas cousas de monstros. O meu cerebro non para cos monstros. De pequeno moito medo aos monstros, perseguíannos e tiñamos que saltar. Había zombis. Eu, cando mamá e papá están dormidos, vou e métome no colchón e xa durmo tranquilo. O meu pai non me deixa dormir coa miña mamá. (J. 7 anos).*
- *Ás veces, vexo vídeos de terror e teño medo. Durmo con papá (L. 8 anos).*

A mellor axuda para superar estes medos, como xa se indicou, será unha actitude tranquila, segura, relaxada e que lles inspire confianza.