

Le o texto con moita atención.

Primeiro fai unha lectura rápida; despois, volve lelo amodiño, fixándote ben en todos os detalles, para poder responder as preguntas sen dificultade.

## O MEDO Á ESCURIDADE

Un dos medos máis vividos e sufridos polos nenos, principalmente entre os 3 e 8 anos de idade, é o temor á escuridade. Pode nacer despois de que o neno teña escoitado algún conto, visto unha película ou lido algún libro. Unha imaxe, unha experiencia ou simplemente a imaxinación, pode espertar o medo á escuridade nos nenos.

Outro motivo que pode causarlles medo aos nenos é un cambio de casa. A nova habitación pode espertar a súa imaxinación cara ao descoñecido. O medo á escuridade, normalmente, aparece á hora de durmir. Cando un neno lles pide aos seus pais que non lle apaguen a luz, pode estar querendo alongar o seu día e tamén desexar non quedar ás escuras.

### Por que os nenos teñen medo á escuridade

Os nenos adoitan relacionar a escuridade coa soidade e o desamparo. Tamén, a pouca visión fai voar a imaxinación e sospeitar que a escuridade agocha persoas descoñecidas ou monstros debaixo da súa cama, dentro do seu armario ou detrás das cortinas da súa habitación. Un simple ruído pode representar unha nova ameaza, que vén dalgunha pantasma ou doutra criatura da súa imaxinación.

### Como combater o medo dos nenos

Alguns expertos en temas de sono recomendan xogar na escuridade durante o día, coas persianas da habitación baixadas. Desta forma, o neno familiarízase coa ausencia de luz. Esta actividade permítelle ao neno gozar con xogos como as sombras dos dedos na parede, a busca de cousas agochadas ou as adiviñas sobre o que está tocando e non ve. Inventar segredos para acabar cos monstros tamén lle axuda ao neno a dominar o medo á escuridade.

Outra suxestión sería tranquilizalo antes de que vaia para a cama. Un conto, unha canción, unha música tranquila ou falar do que pasou durante o día pode axudar a que se relaxe.

Ademais, hai outras solucións, como as lámpadas pequeniñas para que non haxa unha escuridade total ou regalarlle ao neno un boneco ou un peluche que lle faga compañía. E para que se sinta máis seguro, é mellor deixar aberta a porta da súa habitación.

<http://www.guiainfantil.com/221/miedo-a-la-oscuridad.html>  
(adaptación e tradución)



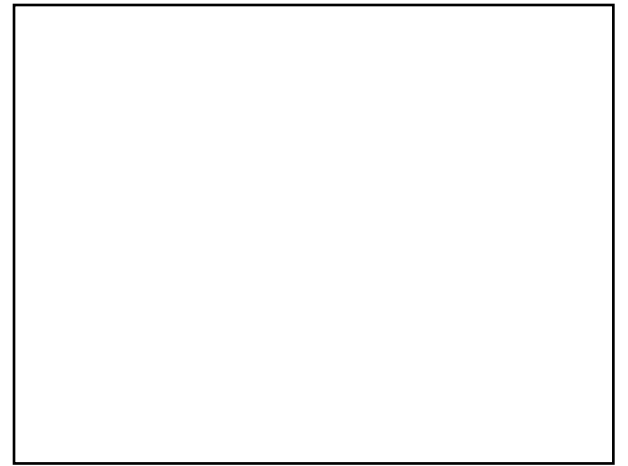
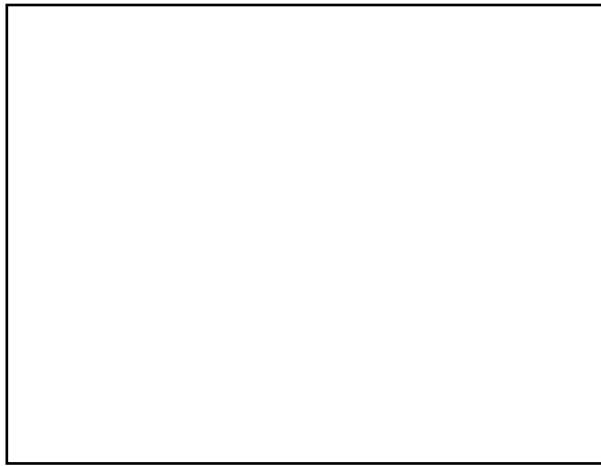
1 A que idade adoita ser máis frecuente o medo á escuridade?

- Ata os 5 anos.                       Na adolescencia.                       Entre os 3 e os 8 anos.

2 Cales son algunhas causas do medo á escuridade? Rodea tres:

- a) Algunha historia que teñan lido, visto ou escoitado.
- b) Un can que ladra na rúa.
- c) A propia imaxinación do neno.
- d) Unha canción de berce.
- e) Durmir nunha habitación nova e descoñecida.

3 Debuxa dúas «criaturas da escuridade» que se mencionan no texto:



4 Escribe 5 posibles solucións que achega o texto para combater o medo:

.....

.....

.....

.....

.....

5 Propón ti outras dúas solucións que se ocorran para acabar co medo á escuridade. Por exemplo: facerse amigos dos monstros e xogar con eles.

.....

.....

