

Sugerencias para manejar el proceso de apagar la luz al momento de dormir

En varias ocasiones, los niños sienten temor a la hora de dormir, especialmente en el momento de apagar la luz. Este es un proceso que es importante acompañar, por lo cual, se sugiere tener en cuenta:

1

Propiciar el diálogo sobre lo que significa tener la luz prendida o apagada, permitiendo que él mismo prenda y apague la luz y así pueda entender lo que sucede. Para ello, puede apoyarse en cuentos que hablen sobre el sueño y la oscuridad.



2

Jugar con linternas y lámparas, acercando al niño a la experiencia del contraste de la luz y la sombra.



3

Ambientar la habitación con elementos importantes para el niño, como objetos, fotografías de él o de la familia. Al iniciar este proceso, se sugiere utilizar una luz muy tenue que dé al niño la sensación de oscuridad parcial.



4

Acompañar al niño en el ritual del sueño y la preparación para irse a dormir, anticipándolo de manera amable y amorosa. Además, acompañarlo en su cama, el tiempo que sea necesario, dando la tranquilidad de que estará acompañado.



5

Finalmente, apagar la luz cuando el niño esté tranquilo, transmitiéndole seguridad al decirle que no pasará nada con la luz apagada y evitando asustarlo con objetos o personajes que puedan aparecer.