

Acompañando los Miedos Nocturnos

Guía práctica para validar emociones y transformar la oscuridad en un espacio seguro

"Los miedos nocturnos, los monstruos en el armario o la resistencia a la oscuridad no son caprichos ni llamadas de atención; son la manifestación de una imaginación en pleno desarrollo y de la necesidad de sentirse seguros antes de soltar el control del día."

Las 4 claves para transitar el miedo

1. Validar sin restar importancia

Evita frases como "no pasa nada" o "ya eres mayor". Para el niño o niña, ese miedo es absolutamente real. Acoge su emoción con frases como: "Entiendo que la oscuridad te asuste ahora mismo, estoy aquí contigo".

2. Redefinir el entorno antes de apagar

Realiza un chequeo de seguridad juntos si es necesario y aprovecha para destacar elementos acogedores: la luz suave de una estrella, la compañía de un peluche o la protección del hogar.

3. Crear un anclaje de seguridad

Utiliza un objeto de transición (una pequeña manta, una piedra lisa o un muñeco) al que el niño pueda aferrarse como símbolo de vuestra presencia y protección cuando no estáis en la habitación.

4. Cierre con enfoque positivo

En lugar de dejar que la última imagen mental sea el miedo, reconduce los pensamientos hacia un recuerdo bonito del día o hacia la expectativa de un sueño agradable y tranquilo.

Claves rápidas para padres

Factor clave	Recomendación práctica
Escucha activa	Dejar que exprese qué es lo que imagina sin burlarse ni minimizar el detalle.

Factor clave	Recomendación práctica
Luz y ambiente	Usar una luz tenue de apoyo cálida (ámbar o roja) que no interfiera con la melatonina.
Paciencia y ritmo	Acompañar el proceso de superación de forma progresiva, sin prisas ni enfados.

© 2026 El Nido de Estrellas • Descubre más cuentos e historias en nuestro [Canal de YouTube](#)