

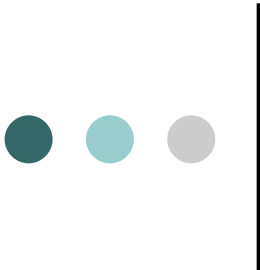


Problemas de sueño

- **Terrores:**
- Por la mañana, sí recuerdan.
- Sienten angustia.

Además de las situaciones del día a día, suelen estar originados por la gran cantidad de información que aprenden a diario

- **Pesadillas:**
- Son normales a esta edad.
- Desaparecen poco a poco.
- Se despiertan, pero luego no recuerdan nada.



Cronología de los miedos infantiles

- Niños de 1 año: separación de los padres, a los retretes, heridas, extraños.
- Niños de 2 años: ruidos fuertes (sirenas, aspiradores, alarmas, camiones...), animales, oscuridad, separación de los padres, objetos o máquinas grandes y cambios en el entorno personal.
- Niños de 3 años: máscaras, oscuridad, animales, separación de los padres.
- Niños de 4 años: separación de los padres, animales, oscuridad y ruidos.
- Niños de 5 años: animales, separación de los padres, oscuridad, gente “mala”, lesiones corporales.
- 6 años: seres sobrenaturales, lesiones corporales, truenos y relámpagos, oscuridad, dormir o estar solos, separación de los padres.
- 7-8 años: seres sobrenaturales, oscuridad, temores basados en sucesos emitidos en los medios de comunicación, estar solos, lesiones corporales.
- 9-12 años: exámenes, rendimiento académico, lesiones corporales, aspecto físico, truenos y relámpagos, muerte y, en pocos casos, a la oscuridad.

• **Fuente:** Eva Paris, 12 de octubre de 2010, *Revista CONSOMER*

Es decir, que si **los miedos son los esperados, suelen ser pasajeros, cambian y evolucionan en la misma persona, pudiéndose superar con facilidad**