

# Anexos



6. ¿A qué edad aprendió a permanecer seco durante la noche?
- Antes del año.
  - Entre 1 y 2 años.
  - Entre 2 y 3 años.
  - Después de los 3 años.
  - Todavía no permanece seco.
7. ¿A qué edad comenzó a decir sus primeras frases?
- Antes de los 2 años.
  - Entre los 2 y 3 años.
  - Entre los 3 y 4 años.
  - Después de los 4 años.
8. ¿Ha sufrido enfermedades graves?
- No.
  - Sí, ¿cuáles?
9. ¿Tiene algún problema?
- Visual, ¿cuál?
  - Auditivo, ¿cuál?
  - Motriz, ¿cuál?
  - Cerebral, ¿cuál?
  - Respiratorio, ¿cuál?
  - De lenguaje, ¿cuál?
  - Circulatorio, ¿cuál?
  - Digestivo, ¿cuál?
  - Alérgico, ¿cuál?
  - Otros problemas, ¿cuál?
10. ¿Cuál es su estado de salud actualmente?
- Bueno.
  - Regular, ¿por qué?
  - Malo, por qué?
11. ¿Qué cosas le dan miedo a su hijo?
12. ¿Qué situaciones le dan miedo a su hijo?
13. ¿Qué personas le dan miedo a su hijo?
14. ¿Qué hace, cómo reacciona su hijo cuando se encuentra ante esas cosas que le dan miedo?

15. ¿Qué hace, cómo reacciona su hijo cuando se encuentra en esas situaciones que le dan miedo o le molestan?
16. ¿Qué hace, cómo reacciona su hijo cuando ve o está con personas que le dan miedo o le molestan?
17. ¿Esas reacciones cuanto duran?
- Más o menos unos minutos.
  - Más o menos ½ hora.
  - Más de ½ hora.
18. ¿Aparecen esas reacciones siempre que el niño se encuentra ante esas cosas, situaciones o personas que le dan miedo?
19. ¿Esas reacciones aparecen cuando el niño piensa o se acuerda de esas cosas, situaciones o personas que le dan miedo?
20. ¿Esas reacciones aparecen cuando él cree o ve la posibilidad de que esas cosas, situaciones o personas se presentes?
21. ¿Esas reacciones aparecen cuando el niño le habla de esas cosas, situaciones o personas que le dan miedo?
22. ¿Qué hace usted ante esas reacciones de su hijo?
- a) Lo acaricia o lo acoge en sus brazos:
    - No.
    - Sí, ¿cómo reacciona el niño ante eso?
  - b) Le da alguna cosa que le guste, algún capricho.
    - No.
    - Sí, ¿cómo reacciona el niño ante eso?
  - c) Le lee cuentos que hablen de niños que juegan, se ríen y se divierten con esas cosas y personas y en esas situaciones que él teme.
    - No.
    - Sí, ¿cómo reacciona el niño ante eso?
  - d) Lo lleva a ver películas donde se vean niños que juegan, se ríen y se divierten con esas cosas y personas y en esas situaciones que él teme.
    - No.
    - Sí, ¿cómo reacciona el niño ante eso?

- e) Se acerca usted toca e incluso coge esas cosas que el niño teme para demostrarle que no hacen daño.
- No.
  - Sí, ¿cómo reacciona el niño ante eso?
- f) Entra y participa usted en esas situaciones temidas por su hijo para demostrarle que no se pasa mal en ellas.
- No.
  - Sí, ¿cómo reacciona el niño ante eso?
- g) Procura ofrecerle oportunidades en las que se encuentre con esas cosas, personas o situaciones temidas para que poco a poco se acostumbre a ellas.
- No.
  - Sí, ¿cómo reacciona el niño ante eso?
- h) Intenta que poco a poco se vaya acercando a las cosas temidas, por ejemplo: un día que las vea de lejos, otro día un poco más cerca y así sucesivamente sin que se asuste, hasta lograr que esté a su lado y no tenga miedo.
- No.
  - Sí, ¿cómo reacciona el niño ante eso?
- i) Intenta acercarlo a las situaciones que teme de forma lenta y poco a poco, por ejemplo: primera que las vea desde fuera y cómo los otros niños se divierten y participan en ellas, luego que entre en ellas aunque sólo sea para mirar, y así hasta que se integre y participe en la situación.
- No.
  - Sí, ¿cómo reacciona el niño ante eso?
- j) Le obliga usted a que se acerque y toque esas cosas que teme inmediatamente y sin preparación para que se dé cuenta que son inofensivas.
- No.
  - Sí, ¿cómo reacciona el niño ante eso?
- k) Le obliga a que vaya y esté en esas situaciones que teme.
- No.
  - Sí, ¿cómo reacciona el niño ante eso?

- l) Tratar de hablar con él para convencerlo de que no hay peligro.
  - No.
  - Sí, ¿cómo reacciona el niño ante eso?
- m) Cuando el niño intenta acercarse a las cosas que teme o entrar y participar en las situaciones que le asustan, le da algún premio
  - No.
  - Sí, ¿cómo reacciona el niño ante eso?
- n) Cuando habla con él para convencerle de que no hay peligro, intenta al mismo tiempo irle acercando poco a poco a las cosas, situaciones o personas que le dan miedo.
  - No.
  - Sí, ¿cómo reacciona el niño ante eso?
- ñ) Si el niño intenta acercarse a las cosas, situaciones o personas que le dan miedo, le da algún castigo.
  - No.
  - Sí, ¿cómo reacciona el niño ante eso?

23. ¿Actúa usted siempre de la manera que ha dicho?

24. ¿Actúa siempre, después que la reacción de temor de su hijo ha terminado o al mismo tiempo que se está produciendo?

25. ¿Actúa usted cuando cree o ve la posibilidad de que puedan producirse esas reacciones?

26. ¿En reuniones con amigos, familiares y gente con la que tiene mucha confianza, sus reacciones ante lo temido son iguales de intensas y duran más o menos lo mismo que cuando está solo con los de casa?

27. ¿En reuniones con gente desconocida con la que tiene poca confianza, sus reacciones ante lo temido son iguales de intensas y duran más o menos lo mismo que cuando está solo con los de casa?

28. ¿Intenta su hijo, por iniciativa propia acercarse a las cosas y personas que teme consiguiendo poco a poco perder sus miedos?

29. ¿Cuándo se encuentra en una situación temida intenta mantenerse en ella?

30. ¿Intenta convencerse a sí mismo de que no tiene por qué tener miedo?

31. ¿Se propone no reaccionar de la forma que lo ha hecho hasta ahora, cuando se vuelva a encontrar ante esas cosas, personas y situaciones que teme?
32. ¿Cree usted que el hecho de que sus compañeros y amigos se rían de él cuando presenta sus reacciones de temor, le ayudará a superar sus miedos?
33. ¿Cree usted que lo que el niño piensa que dirán de él la gente con la que está, influirá para que el niño intente no manifestar sus reacciones de temor si se encuentra ante lo que le asusta?

**Formular sólo en caso de varones el siguiente ítem:**

34. ¿Cree usted que el sexo de su hijo influye en que ponga más interés en vencer sus miedos, por el hecho de que se dice que los hombres no deben tener miedo?

**Observaciones:**

Anexo 4. Escala de Miedo a la Oscuridad (Méndez y Santacruz, 1996).

**ESCALA DE MIEDO A LA OSCURIDAD**

**(Méndez y Santacruz)**

Nombre del niño:
Fecha de nacimiento:
Dirección:
Teléfono:
Colegio:
Curso: 2°A.
Contestado por: <input checked="" type="checkbox"/> Madre <input type="checkbox"/> Padre <input type="checkbox"/> Otra persona: _____
Fecha de cumplimentación: 9/11/11.

**Instrucciones**

Por favor, lea detenidamente cada una de las diez frases del test y rodee con un círculo el número que mejor describe el miedo a la oscuridad de su hijo o hija, con la siguiente escala, donde cero significa nada de miedo a la oscuridad, y diez, muchísimo miedo a la oscuridad.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Nada Muchísimo

1. Evalúe la intensidad del miedo a la oscuridad de su hijo o hija:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Nada Muchísimo



2. Evalúe la presencia de reacciones de miedo de su hijo o hija cuando se queda o está a oscuras: protesta, grita, se queja, llora, tiene una rabieta, se abraza fuertemente a usted o a otra persona, se queda mudo y paralizado, etc.

---

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Nada Muchísimo

3. Evalúe si su hijo o hija evita quedarse a oscuras: pide que le dejen la luz encendida (o la enciende él), pide que le acompañen por el pasillo o cuando va al baño si está a oscuras, etc.

---

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Nada Muchísimo

4. Evalúe el grado de ansiedad o temor cuando su hijo o hija se queda a oscuras a la fuerza por ejemplo, se apaga de pronto la luz de la escalera, se va la luz a causa de una tormenta, etc.

---

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Nada Muchísimo

5. Evalúe si el miedo a la oscuridad de su hijo o hija repercute negativamente en el niño a nivel personal; por ejemplo, sufre pesadillas si duerme con la luz apagada, no se atreve a entrar en el cine o a las atracciones de los parques temáticos que están a oscuras, etc.

---

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Nada Muchísimo

6. Evalúe si el miedo a la oscuridad de su hijo o hija repercute negativamente en la vida familiar: <<batallas>> a la hora de acostarse, está contagiando el miedo a otro hermano, se despierta de madrugada y cuesta mucho calmarlo, hay que quedarse con él hasta que se duerma, se pasa a su cama y esto es molesto par usted o su consorte, etc.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 (10)  
Nada Muchísimo

7. Evalúe si el miedo a la oscuridad de su hijo o hija repercute negativamente en el ámbito escolar; por ejemplo, las noches que duerme mal, va al colegio con sueño y se resienten sus trabajos escolares y sus calificaciones.

0 1 (2) 3 4 5 6 7 8 9 10  
Nada Muchísimo

8. Evalúe si el miedo a la oscuridad de su hijo o hija repercute negativamente en las relaciones sociales del niño; por ejemplo, a pesar de que le gustaría no se atreve a quedarse a dormir en casa de un amigo o a pasar la noche en tienda de campaña con sus amigos, etc.

(0) 1 2 3 4 5 6 7 (8) 9 10  
Nada Muchísimo

9. Evalúe el grado de sufrimiento o malestar que le produce a su hijo o hija el miedo a la oscuridad.

0 1 2 3 4 5 6 7 (8) 9 10  
Nada Muchísimo





**Anexo 5. Inventario de Miedo a la Oscuridad (Méndez, Orgilés y Espada, 2005).**


**INVENTARIO**




**Instrucciones**

Debajo hay una lista de cosas relacionadas con la oscuridad que pueden producirte miedo. Por favor, lee con atención cada frase y tacha con una X la cara que corresponde a tu grado de miedo de acuerdo con la siguiente escala:

NADA = 


ALGO = 

MUCHO = 

¿Cuánto miedo te da?	NADA 	ALGO 	MUCHO 
1. Las personas de aspecto sospechoso.		<del></del>	
2. Los fantasmas.			<del></del>
3. Las películas de terror.		<del></del>	
4. Sombras en la habitación.		<del></del>	
5. Las preocupaciones de si me despertaré.			<del></del>
6. La muerte (morirme o gente muera)			<del></del>
7. Los zombis.		<del></del>	
8. El ulular del viento.		<del></del>	
9. Que mis padres se vayan y me dejen solo en casa.			<del></del>
10. Que alguien vaya a herirme o a estrangularme.		<del></del>	
11. El demonio.			<del></del>
12. Ruidos fuertes, como explosiones.		<del></del>	



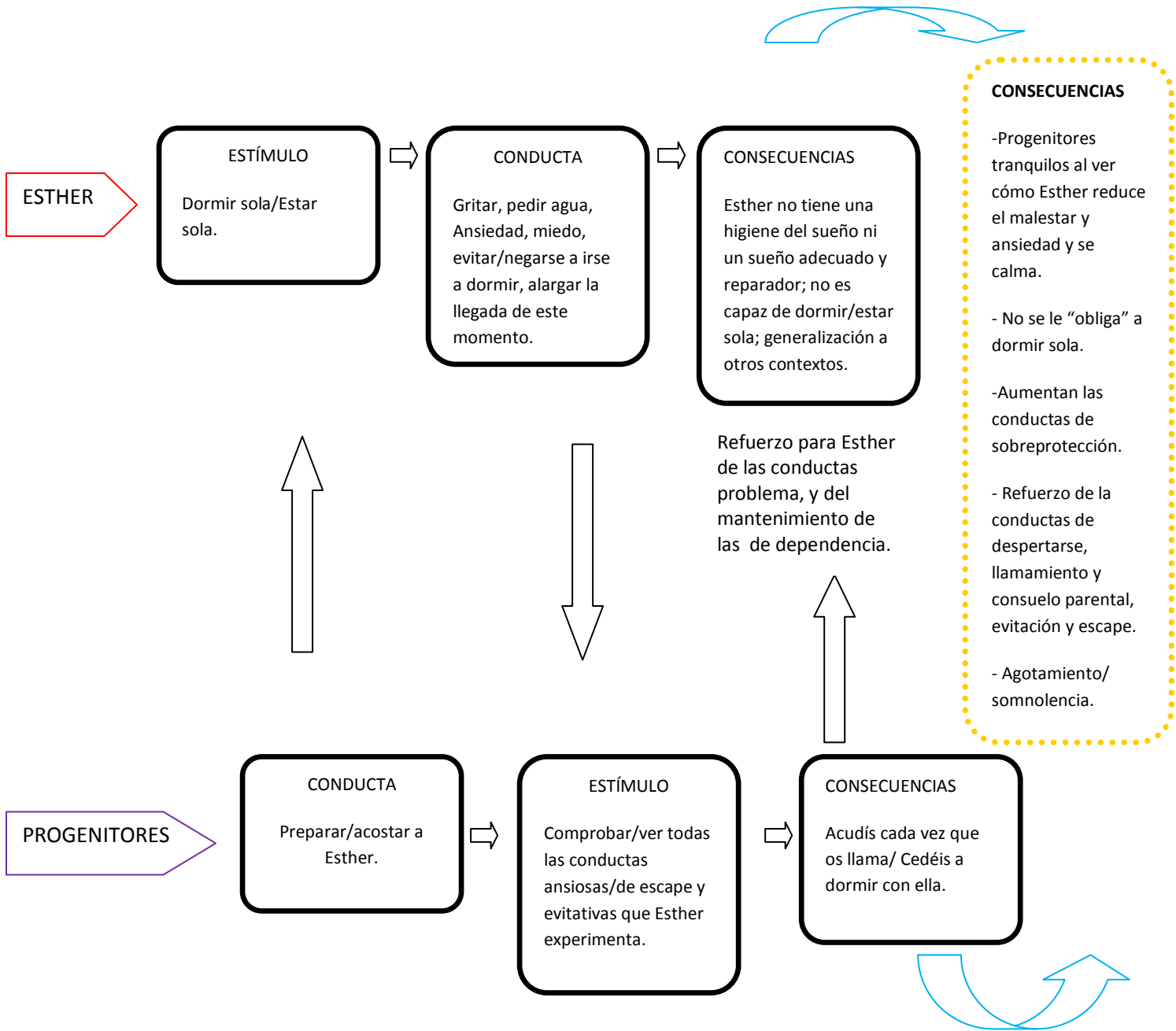
13. Que a alguien de mi familia le pase algo malo, por ejemplo, un accidente.			<del></del>
14. Los secuestradores o que me raptan.			<del></del>
15. Los vampiros.	<del></del>		
16. Ir yo solo al baño o a otra habitación de la casa.			<del></del>
17. No poder respirar, asfixiarme.			<del></del>
18. Las pesadillas.		<del></del>	
19. Los cuentos o historias de miedo.			<del></del>
20. Ruidos de pasos.			<del></del>
21. Golpes misteriosos.		<del></del>	
22. Estar yo solo en casa.		<del></del>	
23. Las personas con cara de malos.		<del></del>	
24. Las momias.			<del></del>
25. La oscuridad (habitaciones oscuras, lugares oscuros, etcétera).			<del></del>
26. Perderme en un lugar desconocido.		<del></del>	
27. Que muera alguien de mi familia.			<del></del>
28. Que un ladrón entre en casa.			<del></del>
29. Los ovnis.	<del></del>		
30. Las escenas de miedo de la televisión.			<del></del>
31. Despertarme a media noche.		<del></del>	
32. Las brujas.			<del></del>
33. El retumbar de los truenos.	<del></del>		
34. Que alguien de mi familia se	<del></del>		

ponga enfermo.			
35. Las cosas misteriosas.		<del></del>	
36. Dormir solo en mi habitación.			<del></del>
37. Los lugares extraños.		<del></del>	
38. Los monstruos.			<del></del>
39. Atracciones como la casa del terror.			<del></del>
40. Un desconocido en la habitación.			<del></del>
41. Los extraterrestres o alienígenas.	<del></del>		
42. Acostarme con la luz apagada.			<del></del>
43. Quedarme yo solo en casa con la canguro.	<del></del>		
44. Los asesinos.			<del></del>
45. Que mis padres se despidan de mí hasta mañana.	<del></del>		
46. ¿Hay alguna otra cosa más de la oscuridad que te da miedo? ¿Cuál?	que me imagino con que con la luz apagada	se ven ro con la luz apagada se ven	

Total 65/90.

**Anexo 6. Modelo de análisis funcional de la conducta elaborado a partir de la información del caso.**

**ANÁLISIS FUNCIONAL DE LA CONDUCTA PROBLEMA**



## **Anexo 8. Pautas escritas facilitadas a la progenitora.**

### **- PAUTAS PARA CASA:**

- Establecer una hora para acostarse<sup>1</sup>: una vez decidido se debe de proceder con firmeza y no transigir en esta cuestión. No declinar la responsabilidad <<¿No creéis que ha llegado la hora de acostarse?>>. No obstante, en fines de semana, o periodos vacacionales, para no fomentar en la menor un patrón de conducta rígido, y por el contrario, promover la adaptabilidad y flexibilidad, el horario podrá variar.
- Crear hábitos para ir a dormir: la rutina, lo habitual, proporciona seguridad a los niños. Desarrollar rituales y objetos de seguridad: *bañarse, ponerse el pijama, cenar, leer un cuento, besar a todo el mundo o que todos vayan a la cama a besarlos cuando ya están dentro de ella, dormir con su muñeco o manta favorita, etc.* No permitir ni consentir que sean excesivos en cantidad ni duración.
- Consejos:
  - 1) Unos 15 minutos antes de la hora establecida, avise a su hija de que se aproxima la hora de irse a la cama.
  - 2) Organice y prevea todo de modo que en esos minutos transcurran con alguna actividad tranquila para la menor (jugar de forma tranquila, ver dibujos, etc., ¡ojo! Los dibujos no deberán tener un contenido que incite al menor a la activación conductual).
  - 3) Colocar junto a la niña todo lo que pudiera necesitar para la noche, como por ejemplo, un vaso de agua.
  - 4) Llegada la hora establecida, acueste a la menor y si lo desea con un peluche, muñeco o cualquier objeto de su elección que sea apropiado con el que se sienta segura.

---

<sup>1</sup> No se debe de utilizar la referencia <<oscuro>> para fijar el momento de acostarse, porque en verano con la luz de día esto será causa de problemas.



- 5) Cuéntele un cuento o háblele sobre algo que ha ocurrido ese día y que fue agradable para su hija, o bien de algo que tiene previsto hacer al día siguiente.
  - 6) Despídase de su hija, dele un beso y las buenas noches, apague la luz (puede dejarse una luz mínima encendida o en la mesita de noche sitúe una luz quitamiedos o en la pared un punto de luz, preferentemente de intensidad luminosa regulable, y salga de la habitación).
- Qué hacer si su hija no quiere quedarse sola o se despierta a media noche:
- **Si lo/ la llama o llora, postergue** el momento en el que vaya y acuda a su llamada<sup>2</sup>, de modo que su hija se convenza de que su táctica ya no da resultados e ignórele (a menos claro está que el niño se encuentre realmente enfermo). Al principio llorará o lo llamará con más intensidad y mayor frecuencia de cómo lo ha hecho hasta ahora, porque su experiencia y su historia le han demostrado que llorando o llamándola/o, usted ha acudido de inmediato, por tanto, cuando vea que llora, la llama, etc., y no acude, realizará estas conductas de modo más intenso y durante más tiempo (por ejemplo, la primera noche puede estar llamándola durante bastantes minutos hasta cansarse, agotarse y dormirse). Sin embargo, a partir del momento en el cual la niña no obtenga la atención, y el refuerzo de estas conductas, las mismas se extinguirán<sup>3</sup>, esto es, irán desapareciendo.
- Si pasados por ejemplo veinte minutos<sup>4</sup>, no es aconsejable que sean menos de cinco minutos, las conductas de llanto,

---

<sup>2</sup> Acordar y decidir cuánto tiempo se dejará pasar en caso de que se despierte o una vez acostada llame antes de acudir.

<sup>3</sup> Si la menor cesa de llorar no hay que regresar a su habitación hasta estar seguros de que se halle profundamente dormida, ya que de modo contrario lo único que se logrará será que reincida, aprendiendo a esperar a sus padres.

<sup>4</sup> Diversos investigadores han verificado que aplicando esos veinte minutos de modo sistemático el criterio suele ser eficaz en pocos días.

aclamación de compañía, etc., persisten, los padres pueden acudir y repetir con firmeza que debe de dormir o volverse a dormir, seguir aplicando la ignorancia sistemática, esto es, no reforzar con la atención la conducta de la infantes, tal como, no coger, mecer, sonreír, abrazar, hablar, tranquilizar, etc., si no que únicamente se debe comprobar que está bien y volver a repetir las instrucciones, es decir, recordar que ha de dormirse, dar las buenas noches y abandonar la habitación.

- **Si su hija sale de la habitación y se presenta en su habitación, de manera FIRME, LLÉVELA DE NUEVO A SU HABITACIÓN PRESTÁNDOLE LA MENOR ATENCIÓN POSIBLE:**
  - ✓ Sin darle conversación.
  - ✓ Sin intentar convencerla de nada.
  - ✓ Sin abrazarla, darle un beso.
  - ✓ Sin permanecer en la habitación durante un rato o hasta que se duerma.
  - ✓ Sin establecer contacto visual o establecer lo mínimo.
- **IMPORTANTE:** al poner en práctica estas estrategias **MUÉSTRESE TRANQUILO/ A, RELAJADO/ A, Y “AMIGABLE”.**
- Mantener, y diariamente que la menor actualice, el panel de puntos (economía de fichas) situada en la pared de su habitación, y administrar los reforzadores cuando la conducta de la menor haya sido acorde para la obtención del reforzador positivo.

## Anexo 7. Cuentos infantiles<sup>5</sup>.

# *El país de tus miedos*

Había una vez una niña que se llamaba Julia. Julia tenía miedo de muchas cosas. Tenía miedo de la oscuridad, tenía miedo de quedarse sola, también tenía miedo cuando veía a mucha gente, tenía miedo de los perros, de los gatos, de los pájaros, de los desconocidos, tenía miedo al agua de la piscina y de la playa, tenía miedo del fuego, de los truenos, de las tormentas, tenía miedo de los monstruos de los cuentos, tenía miedo de ponerse enferma, o de que su mamá enfermara, tenía miedo de ir al cole, de caerse o hacerse daño jugando... Tenía tanto miedo que nunca salía de casa para no caerse, enfermarse, encontrarse con algún perro o persona desconocida. Pasaban los días y Julia miraba por la ventana, veía jugar a los niños y niñas, veía como corrían y se divertían. Su mamá le decía: “¿por qué no vas a jugar con ellos?” Pero Julia se sentía muy triste porque tenía mucho miedo y no quería salir de casa. Llegaba la noche y Julia temblaba de miedo en su cama, todo estaba muy oscuro y no se oía nada, le daba miedo el silencio y la oscuridad de la noche, así que se levantaba y, sin hacer ruido, se metía en la cama de sus papás, allí se sentía protegida. Una noche, mientras dormía entre mamá y papá, la cama comenzó a temblar, se movía tanto que Julia se despertó sobresaltada, ¡terremoto, hay un terremoto!, exclamó. Sus papás parecían no notarlo. Julia se puso de pie en la cama, comenzó a saltar y gritar para despertar a sus papás, entonces un gran agujero se abrió en el centro. Julia cayó dentro y bajo por un tobogán que le dejó en un bosque tenebroso y oscuro. Se levantó del suelo y miró a su alrededor: “¿dónde estoy? Está muy

---

<sup>5</sup><http://www.guiadelnino.com/ocio/cuentos-infantiles/6-cuentos-para-vencer-sus-miedos>  
<http://www.guiainfantil.com/1304/cuento-infantil-juan-sin-miedo.html>

oscuro, tengo miedo. *¡Mamá!, ¡papá!, ¡venid a por mí!*” Nadie parecía oírla, así que Julia pensó que tenía que salir de ahí, se levantó y comenzó a andar. Enseguida encontró un camino y decidió seguir andado por él para ver dónde le llevaba. *“¡Qué silencio, no se oye nada! ¡Tengo miedo!”* Julia se acordaba de mamá y papá, se sentía sola y tenía más miedo aún. Cansada de andar se sentó junto a un árbol, se sentía tan triste que empezó a llorar.

Entonces oyó un ruido *“¡uuuhhhh! ¡ohohoho! ¡uuuhhhh!”* Julia miraba a un lado y a otro y no conseguía ver nada, un gran pájaro volaba sobre su cabeza, Julia temblaba de miedo. El pájaro desapareció, volvió el silencio. Por un momento Julia dejó de temblar, pero entonces oyó ladrar a un perro, parecía que estaba furioso, luego otra vez volvió el silencio... Julia cerró los ojos y se dijo a sí misma: *“no tengo miedo, no tengo miedo, no tengo miedo, no tengo miedo, no tengo miedo...”* Cuando abrió los ojos, tenía delante de ella un gran perro negro. Julia se quedó paralizada, el miedo no le dejaba ni parpadear, tenía ganas de gritar, de llorar, de pedir ayuda, pero el miedo no le dejaba moverse, ni hablar, ni gritar, ni siquiera podía llorar. El perro se acercó aún más, se sentó frente a ella y le dijo:

*- ¡Me tienes harto! Estoy cansado de que seas una miedica, nunca he conocido a una niña con tantos miedos. ¡Eres la Reina del Miedo!*

Julia seguía paralizada y con la boca abierta, pero no de miedo sino de asombro, ¡le estaba hablando un perro! O, mejor dicho, ¿le estaba regañando por tener miedo? Julia no daba crédito a lo que veía y oía.

*- ¿Es que no vas a decir nada? ¿Se te ha comido la lengua un gato? ¡Ah, se me olvidaba que también te dan miedo los gatos!*  
*-¿Quién eres tú?, preguntó Julia.*

*- ¿Qué quién soy? Soy Dog, el guardián de tu bosque.*

*- ¿Mi bosque? – Julia miraba a su alrededor, observando el bosque en el que se encontraba.*

- Sí, tu bosque, el bosque de tus miedos. Aquí viven todos tus miedos: los perros, los gatos, los pájaros, los monstruos, la oscuridad, el silencio, los ruidos, la soledad, las tormentas, el agua, los truenos... ¡Este es el bosque más grande que conozco! ¡Me das demasiado trabajo! ¡No puedo controlar un bosque tan grande! Tienes que hacer algo.

- Pero, no entiendo, ¿quién ha creado este bosque?, ¿por qué dices que es mío? y ¿que yo te doy mucho trabajo?

- Te lo voy a explicar más despacio... ¡Hola! Soy Dog, soy el perro que guarda el bosque de tus miedos, este bosque lo has creado tu solita, aquí vas metiendo todas las cosas, animales y personas que te dan miedo. Es un bosque muy grande, demasiado grande, porque tienes miedo de demasiadas cosas. ¿Quieres que te lo enseñe? Sígueme.

Dog y Julia recorrieron el bosque y Julia pudo ver todas las cosas, animales y personas que le daban miedo. Después de haberlo visto todo, se sentó en un claro del bosque. A su alrededor tenía nubes negras, perros, gatos, pájaros, tormentas, desconocidos, fuego y tantas cosas que le daban miedo.

- Estoy cansada de que me sigan todas estas cosas. ¿Puedes decirme qué tengo que hacer para no tener miedo?

- ¡Al miedo hay que asustarle! – le dijo Dog.

- ¿Asustar al miedo? ¿Y eso cómo se hace?, preguntó Julia.

- Muy fácil. ¿Tú cómo asustas a un amigo?, preguntó Dog.

- Me escondo y, cuando no se lo espera, salto y con cara de monstruo le grito: ¡¡Buuuuuhhh!!, afirmó Julia.

- ¡Muy bien! Pues eso mismo tienes que hacerle al miedo.

- Pero, ¿dónde está el miedo?

- Espera, que ahora mismo te lo traigo.

Dog desapareció entre los árboles y al poco rato apareció trayendo consigo algo muy grande que venía tapado con una tela negra. Julia se quedó con la boca abierta.

*-¡Que me trae el miedo! –pensó.*

Y al instante se puso a temblar. Dog colocó delante de ella aquel bulto tan grande y le dijo:

*- ¡Prepárate!– Julia volvió a quedarse paralizada.– ¡He dicho que te prepares! ¡Confía en mí! Pon cara de monstruo y prepárate para darle un buen susto al miedo. Cuando estés lista, dímelo y le descubro.*

Julia se armó de valor, puso la cara más fea que había puesto nunca, levantó las manos como si fueran garras y gritó muy muy fuerte “*¡¡¡¡Buuuuuhhhh!!!!*” Al instante Dog retiró la tela que cubría al miedo y ¡sorpresa! Julia se vio reflejada en un gran espejo, como se vio tan fea y haciendo de monstruo, le dio un ataque de risa.

*-¡Jajajaja Jajajaja! ¿Pero qué broma es ésta? ¡Si soy yo! - No es ninguna broma, Julia – le dijo Dog.– El miedo no existe, lo creas tú misma. ¿Volverás a tener miedo?*

*-¿Miedo? ¿De quién? ¿De mí misma? ¡No!, pero si yo no doy miedo. ¡Buuuhhh! –gritaba Julia frente al espejo.– ¡Jajajajajaja! Nunca me había reído tanto.*

Mientras decía esto, los animales empezaron a desaparecer, las tormentas, el fuego, el agua, y también el bosque; el bosque empezó a hacerse pequeño, muy pequeño.

*-¡Gracias, Julia! – le dijo Dog.*

*-¡No! ¡Gracias a ti, Dog! Por enseñarme al miedo.* A la mañana siguiente, Julia se despertó en su habitación, su mamá extrañada fue a buscarla.

*-¡Julia, no has venido esta noche a nuestra cama!  
- Sí, mamá, porque ahora soy valiente y pensé que podía dormir sola en mi cama.*

A partir de aquel día, Julia dejó de tener miedo y volvió a ser feliz, a salir a la calle, a jugar con sus amigos e incluso llegó a tener varias mascotas. Recuerda: al miedo hay que asustarle.

# *Juan sin miedo*

Erased una vez, en una pequeña aldea, un anciano padre con sus dos hijos. El mayor era trabajador y llenaba de alegría y de satisfacción el corazón de su padre, mientras el más joven sólo le daba disgustos. Un día el padre le llamó y le dijo:

*- Hijo mío, sabes que no tengo mucho que dejáros a tu hermano y a ti, y sin embargo aún no has aprendido ningún oficio que te sirva para ganarte el pan. ¿Qué te gustaría aprender?*

Y le contestó Juan:

*- Muchas veces oigo relatos que hablan de monstruos, fantasmas, ... y al contrario de la gente, no siento miedo. Padre, quiero aprender a sentir miedo.*

El padre, enfadado, le gritó:

*- Estoy hablando de tu porvenir, y ¿tú quieres aprender a tener miedo? Si es lo que quieres, pues márchate a aprenderlo.* Juan recogió sus cosas, se despidió de su hermano y de su padre, y emprendió su camino.

Cerca de un molino encontró a un sacristán con el que entabló conversación. Se presentó como Juan Sin Miedo.

*- ¿Juan Sin Miedo? ¡Extraño nombre!* - Se sorprendió el sacristán.

*- Verás, nunca he conocido el miedo, he partido de mi casa con la intención de que alguien me pueda mostrar lo que es.* - dijo Juan

*- Quizá pueda ayudarte: Cuentan que más allá del valle, muy lejos, hay un castillo encantado por un malvado mago. El monarca que allí gobierna ha prometido la mano de su linda hija a aquel que consiga recuperar el castillo y el tesoro. Hasta ahora, todos los que lo intentaron huyeron asustados o murieron de miedo.*

*- Quizá, quizá allí pueda sentir el miedo,* se animó Juan.

Juan decidió caminar, vislumbró a lo lejos las torres más altas de un castillo en el que no ondeaban banderas. Se acercó y se dirigió

a la residencia del rey. Dos guardias reales cuidaban la puerta principal. Juan se acercó y dijo:

- *Soy Juan Sin Miedo, y deseo ver a vuestro Rey. Quizá me permita entrar en su castillo y sentir eso a lo que llaman miedo.*

El más fuerte le acompañó al Salón del Trono. El monarca expuso las condiciones que ya habían escuchado otros candidatos: *“si consigues pasar tres noches seguidas en el castillo, derrotar a los espíritus y devolverme mi tesoro, te concederé la mano de mi amada y bella hija, y la mitad de mi reino como dote”.*

- *Se lo agradezco, su Majestad, pero yo sólo he venido para saber lo que es el miedo,* le dijo Juan.

*"Qué hombre tan valiente, qué honesto", pensó el rey, "pero ya guardo pocas esperanzas de recuperar mis dominios,...tantos han sido los que lo han intentado hasta ahora..."*

Juan sin Miedo se dispuso a pasar la primera noche en el castillo. Le despertó un alarido impresionante.

- *¡Uhhhhhhhhh!* Un espectro tenebroso se deslizaba sobre el suelo sin tocarlo.

- *¿Quién eres tú, que te atreves a despertarme?* - preguntó Juan. Un nuevo alarido por respuesta, y Juan Sin Miedo le tapó la boca con una bandeja que adornaba la mesa. El espectro quedó mudo y se deshizo en el aire.

A la mañana siguiente el soberano visitó a Juan Sin Miedo y pensó: *"Es sólo una pequeña batalla. Aún quedan dos noches"*. Pasó el día y se fue el sol. Como la noche anterior, Juan Sin Miedo se disponía a dormir, pero esta vez apareció un fantasma espantoso que lanzó un bramido: *¡Uhhhhhhhhhhh!* Juan Sin Miedo cogió un hacha que colgaba de la pared, y cortó la cadena que la cual el fantasma arrastraba la bola. Al no estar sujeto, el fantasma se elevó y desapareció.

El rey le visitó al amanecer y pensó: *"Nada de esto habrá servido si no repite la hazaña una vez más"*. Llegó el tercer atardecer, y



después, la noche. Juan Sin Miedo ya dormía cuando escuchó acercarse a una momia espeluznante. Y preguntó:  
- *Dime qué motivo tienes para interrumpir mi sueño.*  
Como no contestaba, agarró un extremo de la venda y tiró. Retiró todas las vendas y encontró a un mago:  
- *Mi magia no vale contra ti. Déjame libre y romperé el encantamiento.*

La ciudad en pleno se había reunido a las puertas del castillo, y cuando apareció Juan Sin Miedo el soberano dijo: "*¡Cumpliré mi promesa!*" Pero no acabó aquí la historia: cierto día en que el ahora príncipe dormía, la princesa decidió sorprenderle regalándole una pecera. Pero tropezó al inclinarse, y el contenido, agua y peces cayeron sobre el lecho que ocupaba Juan.

- *¡Ahhhhhh!* - Exclamó Juan al sentir los peces en su cara - *¡Qué miedo!* La princesa reía viendo cómo unos simples peces de colores habían asustado al que permaneció impasible ante espectros y aparecidos: *Te guardaré el secreto*, dijo la princesa. Y así fue, y aún se le conoce como Juan Sin Miedo.

## Anexo 9. Cuento infantil terapéutico.

# *Tío Pies Ligeros*

## DÍA 1

### CAPÍTULO 1º

*Miguel es un niño de seis años que tiene miedo a la oscuridad. Está preocupado y se siente un bicho raro distinto de los demás. Piensa que es gallina y cobarde. Le gustaría ser como otros que no se asustan en la oscuridad. Cree que la solución a su problema es visitar a Pies Ligeros, un indio valiente y sabio. Está seguro de que su tío le ayudará. Decide, por tanto, ir a la granja donde vive en medio del campo.*

## DÍA 2

### CAPÍTULO 2º

*Miguel revela a su tío el motivo de la visita. Pies Ligeros le escucha con atención y comprende. Le tranquiliza diciéndole que <<él conocer muchos pieles rojas que tener miedo a la oscuridad de pequeños, pero vencerlo con juegos indios y ser bravos guerreros, incluso jefes de tribu como Toro Sentado u Oso de Pie>>. Miguel confiesa que es la primera vez que duerme fuera de casa y le da miedo la noche. Pies Ligeros le promete desvelarle el secreto de la marioneta india para dormir relajado.*

## JUEGO 1º

Enseñar a relajarse a la menor mediante los ejercicios de tensión-distensión de los músculos de las extremidades superiores, extremidades inferiores y cabeza. Sentarse a la izquierda de la niña con una marioneta de madera en medio de ambas. A la voz de <<tenso>> tira de arriba de los hilos y los brazos de la marioneta se extienden. A la voz de <<relaja>> afloja los hilos y los brazos de la marioneta regresan a la posición de

reposo. A continuación, la infanta pronuncia la palabra clave y usted modela la relajación, y viceversa, usted ordena tensar-relajar y su hija imita los movimientos observados.

La secuencia se repite con piernas y cabeza. Después practicar ejercicios de relajación, aspirando profundamente por la nariz, reteniendo el aire unos segundos y espirando suavemente por la boca.

Por último, ejercitar la imaginación con escenas felices como por ejemplo, una divertida fiesta de cumpleaños o un entretenido paseo en bicicleta por el parque (algo que haya realizado u ocurrido en el día a día de su hija y que sea de su agrado y entretenimiento).

Al terminar abrazarla efusivamente y sorprenderle con algún juguete que sea de gran interés para ella (cuyo juego completo se componga del accesorio principal más otros complementos, por ejemplo, pin&pon como accesorio principal y los muñecos, herramientas, etc., los complementos accesorios), indicándole que cada vez que lleve a cabo los juegos con éxito, podrá elegir el accesorio que más le guste.

### **DÍA 3**

#### **CAPÍTULO 3º**

*Miguel ha aprendido a relajarse y ha pasado la noche como un indio valeroso. Pies Ligeros le elogia porque <<estar haciéndote fuerte de mente, cuerpo, y espíritu. ¡Gracias, Gran Manítú, por sobrino aguerrido!>>. Por el día se pasean por la granja y juegan con las ovejas, los caballos, las vacas y otros animales. Al caer la tarde se divierten mucho buscando al perro con los ojos vendados.*

#### **JUEGO 2º**

Jugar a la gallina ciega en la habitación iluminada. La madre busca con los ojos tapados a la menor. Luego intercambian los papeles. Advertirle que

debe moverse con cuidado para no tropezar. La primera vez se deja atrapar rápidamente. En ocasiones posteriores se sitúa en lugares cada vez más difíciles de encontrar. Cuando le descubre, la felicita y la menor recogerá los reforzadores (premios) materiales previamente pactados.

## **DÍA 4**

### **CAPÍTULO 4º**

*Se ha perdido un corderito de la granja. Miguel y Pies Ligeros marchan deprisa a buscarlo antes de que sea demasiado tarde y caiga presa de las alimañas. Guiándose por los tañidos del cencerro lo encuentran encaramado a una peña para refugiarse. A pesar de las sombras del atardecer Miguel escala con paso seguro los riscos y lo rescata. Pies Ligeros lo alaba por su hazaña y él se siente alentado.*

### **JUEGO 3º**

Colocar una pequeña campana de cerámica (o cualquier otro objeto similar) encima de la cama y pedir a la infanta que entre a la habitación a buscarla con los ojos vendados. En cada ocasión esconde la campanita en sitios más difíciles, debajo de la cama, dentro del armario, etc. Cuando la encuentre le sonrío, le besa y le ofrece el reforzador material.

## **DÍA 5**

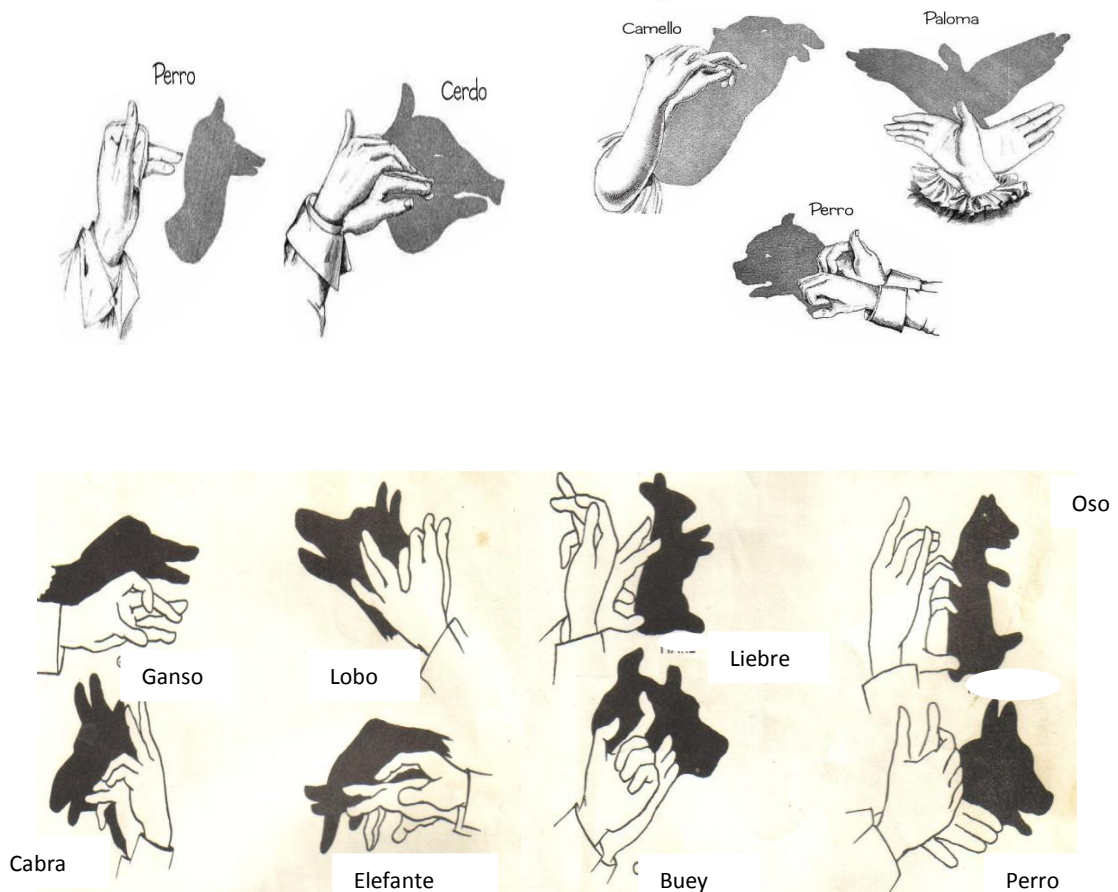
### **CAPÍTULO 5º**

*Los planes de ir de acampada porque el día amanece frío y lluvioso. Pies Ligeros monta entonces en la era de la granja la <<tipi>>, típica tienda en forma de cono construida con pieles tensadas sobre un armazón de palos de madera. Enciende el fuego en el centro que les da calor y produce sombras extrañas.*

## JUEGO 4º

Después de leer el capítulo usted ha de mostrar cómo hacer siluetas de animales con las manos. La menor las reproducirá en la habitación a oscuras y las proyectará en la pared con un haz de luz de una linterna. Reforzar a la pequeña social y materialmente. (Véase la figura 1.1).

*Figura 1.1. Sombras de animales.*



## DÍA 6º

### CAPÍTULO 6º

*Pies Ligeros y Miguel se marchan de paseo por la pradera siguiendo los rebaños de búfalos. Pies Ligeros le enseña a montar a caballo y a cabalgar*

*con los oídos abiertos para escuchar la naturaleza. Regresan porque anochece y Miguel reconoce los animales sin asustarse. Vuelve contento y confiado a la granja. Pies Ligeros le elogia porque <<aprender rápido y convertir pronto en guerrero indio>>.*

## **JUEGO 5º**

El juego para llevar a cabo a continuación, se desarrolla en el dormitorio de la menor a oscuras. Consiste en adivinar el animal cuyo sonido emite usted desde el pasillo, obteniendo reforzadores por los aciertos. Se recomienda emplear sonidos fácilmente identificables (maullidos, ladridos, cacareos, cantos, etc.), y evitar sonidos atemorizadores (rugidos, berridos, etc.).

## **DÍA 7º**

### **CAPÍTULO 7º**

*Los días transcurren plácidamente. Pies Ligeros le inicia en la talla de amuletos y confección de cinturones, collares y otros abalorios. Manejando con destreza el cuchillo trabaja una vara hasta esculpir en miniatura el poste totémico representativo de la bravura y el coraje. Siguiendo un ancestral rito de iniciación, Miguel entra a oscuras en el cuarto sagrado reservado a los espíritus de los antepasados a recuperar los juguetes indios fabricados. Aunque está un poco nervioso, consigue recuperar los juguetes. El tío le da la enhorabuena y el tótem por su valor.*

## **JUEGO 6º**

Esconder los reforzadores que se pretende entregar tras la ejecución de este juego, en lugares de la habitación cada vez más recónditos, con la finalidad de que su hija los busque con la luz apagada. Cuando salga al

pasillo con ellos en las manos, se les ha de regalar con muestras expresivas de cariño.

## **DÍA 8º**

### **CAPÍTULO 8º**

*Pies Ligeros propone elaborar un pastel de fresas silvestres según una antigua receta. Para cocinar se sientan en el suelo sobre una colorida manta con las piernas cruzadas al estilo indio. Por la noche le reta a aguantar a oscuras recordando lo bien que se lo pasa cocinando, construyendo juguetes, reconociendo sonidos de animales, cabalgando, etc. Miguel es capaz de permanecer a oscuras largo rato. Su tío celebra los avances y le alaba por <<ser tan valiente como guerrero indio>>. Él se siente orgulloso y está convencido de que muy pronto superará completamente su miedo.*

## **JUEGO 7º**

La menor se ha de sentar en la alfombra del dormitorio con las piernas cruzadas. Cuando usted grita desde el pasillo <<¡ya voy!>>, se levanta, apaga la luz y se acuesta a dormir. Tiene que llevar a cabo la secuencia antes de que usted entre en la habitación y encienda la luz. En cada ensayo usted ha de tardar más en entrar, de modo que el tiempo de exposición a la oscuridad se vaya alargando progresivamente.

## **DÍA 9º**

### **CAPÍTULO 9º**

*En la tribu celebran la gran fiesta del Maíz Verde. Acuden a reunirse con los amigos de Pies Ligeros, que se enorgullece por la valentía de su sobrino. Miguel disfruta de los alegres festejos, toca el tambor con un palillo*

*de madera pintada coronado con un mazo de piedra forrado de piel de ciervo, hace señales de humo, baila la danza de la lluvia, etc. Allí conoce a un indio con el que juega al escondite. Al regresar su tío le confiesa <<ser completamente feliz, porque chamán predecir futuro y asegurar que Pequeños Pies Ligeros vencer miedo oscuridad>>. Esa noche Miguel cae rendido y duerme a pierna suelta en la habitación completamente a oscuras.*

## **JUEGO 8º**

Tras la lectura, se jugará al escondite en el dormitorio con la luz apagada. Usted se oculta en sitios cada vez más difíciles proporcionando reforzadores sociales y materiales cuando es descubierta. Luego su hija se esconde y usted tarda cada vez más en encontrarlo fingiendo no dar con el escondrijo. En caso de que su hija proporcione pista sobre su localización a través de sonidos (tosiendo, carraspeando, etc.), parar el juego y volver a repetir el ensayo.

## **DÍA 10º**

### **CAPÍTULO 10º**

*Miguel se despierta contento y satisfecho por haber dormido con la luz apagada. Esa noche, al ir a acostarse escucha ruidos sospechosos, pero vence su miedo y avanza a oscuras por la granja encendiendo luces para aclarar el misterio. Se ríe al descubrir el causante de los ruidos extraños. El perro ha estado trasteando en la cocina para conseguir comida, con el resultado de quedársele el hocico encajado en un paquete de cereales.*

## **JUEGO 9º**

El siguiente juego transcurre con la casa totalmente a oscuras. Su hija se sitúa en su habitación y mientras usted se desplaza hasta el comedor o salón, llevando consigo un bote de alubias por ejemplo, que deberá agitar



para que ella guiándose por el ruido la busque por la casa encendiendo las luces a su paso hasta encontrarla.

El nivel de dificultad se ha de incrementar paulatinamente utilizando variaciones como situarse usted en estancias más alejadas, desplazarse en vez de permanecer quieta en el mismo lugar, atenuar la cadencia del sonido (por ejemplo dejar dentro del bote un menor número de alubias), realizar la búsqueda o persecución sin encender las luces, etc.

## **DÍA 11º**

### **CAPÍTULO 11º**

*Miguel juega con el niño indio. Se sincera contándole el verdadero motivo de la visita a la granja. Su joven amigo sonrío y confiesa que sufrió el mismo problema. Le felicita por lo rápido y bien que ha vencido al miedo. Como prenda de amistad y premio al valor le regala su arco. Por la noche, Miguel tiene una pesadilla, pero se relaja, respira pausadamente e imagina escenas agradables.*

## **JUEGO 10º**

El último juego es la versión completa de la marioneta india. Cuando su hija ordena tensar, usted se planta de puntillas, levanta los brazos, alza los ojos, arquea las cejas, etc., tensando todo el cuerpo a la vez como si los hilos de la marioneta tiraran hacia arriba; cuando manda relajar se sienta y regresa a la posición de reposo muy lentamente, como si los hilos de la marioneta se aflojaran. Después invierten los papeles reforzando la actuación del niño.

## **DÍA 12º**

### **CAPÍTULO 12º**

La visita llega a su fin. Tío Pies Ligeros celebra una ceremonia ritual para proclamarlo guerrero. Miguel recibe con orgullo el traje y el collar indios

que acreditan su coraje y valor. Regresa a casa contento y confiado para enseñar nuevas habilidades a un amigo con miedo a la oscuridad.

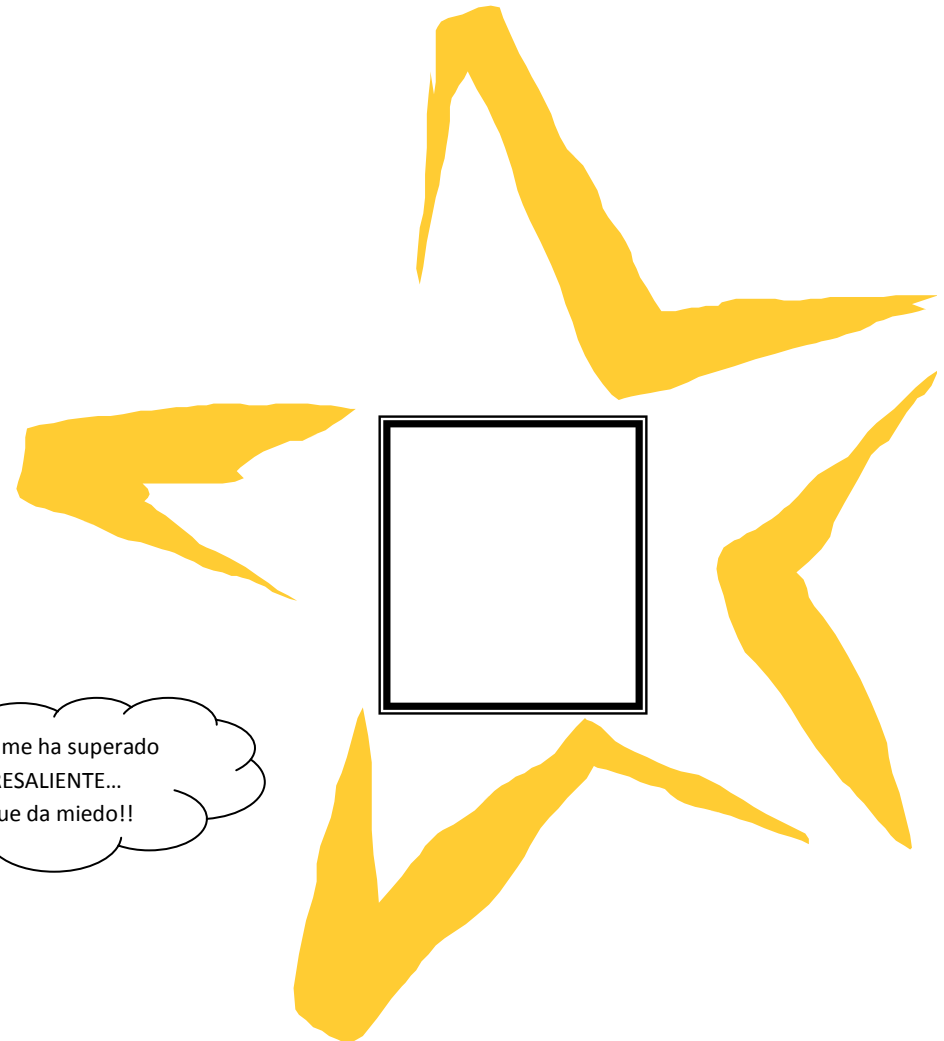
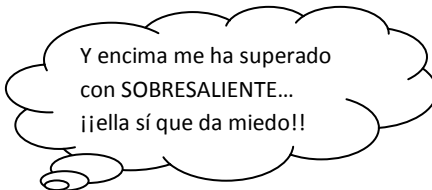
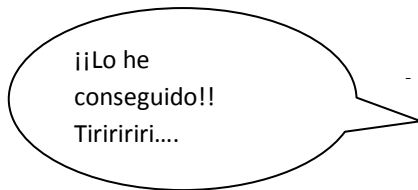
# DIPLOMA A LA VALENTÍA

Mediante el presente DIPLOMA CERTIFICO que:



Gracias a un esfuerzo continuo ha logrado conseguir con gran inteligencia, enfrentarse y vencer los miedos que un día le causaron ciertas molestias.

Por ello, emitimos el presente reconocimiento a la VALENTÍA y certificamos que: sus temores han sido superados con gran éxito, siendo finalmente el miedo quien ha terminado teniendo que huir.



**Anexo 2. Registro de observación hora de dormir.**

<b>Día</b>	<b>Hora a la que se va a la cama</b>	<b>Conducta de la niña en el momento de tener que irse a la cama</b>	<b>Comportamiento madre/padre en ese momento</b>	<b>¿Se despierta por la noche? hora/ nº de veces</b>	<b>Conducta de la niña</b>	<b>Conducta de la madre/ del padre</b>

