

Miedo a la Hora de Dormir



Cuando es la hora de dormir me acuesto en mi cama.



Mi mamá apaga las luces y me dice “Buenas Noches”.



A veces, puede ser que escuche ruidos en la ventana y tenga miedo. Esos ruidos los hace el viento que golpea mi ventana. El viento no puede hacerme daño.

Estoy segura en mi cama.

A veces, puede ser que vea sombras en mi cuarto y tenga miedo.
Esas sombras son solo objetos como la puerta del ropero o la
cortina de la ventana. Las sombras no pueden hacerme daño.
Estoy segura en mi cama.





Muchas niñas como yo pueden tener miedo de los ruidos y las
sombras en la oscuridad.

Si tengo miedo puedo intentar decirme a mí misma que es solo el
viento y las sombras. Que no pueden hacerme daño.



Mi mamá me puede ayudar si tengo miedo. Ella puede quedarse conmigo un rato hasta que me quede dormida. Está bien pedir ayuda si tengo miedo.

En la mañana, voy a despertarme y ver que estoy bien.