

CULTIVANDO MENTES SALUDABLES

financiado por



PÁGINA DE
CONSEJO:

Pesadillas y Terrores Nocturnos

Edades en que se presentan: 3 a 5 años

¿Qué son las pesadillas?

Las pesadillas son sueños que asustan. La mayoría de los niños tiene una de vez en cuando. La mayoría de pesadillas ocurren durante la noche cuando uno/a está profundamente dormido/a (usualmente entre las 4 a.m. y 6 a.m.). Puede que el niño/a se despierte y lo busque para que le acompañe. Usualmente le dirá qué pasó en el sueño que lo asustó tanto. Puede que no pueda volverse a dormir y que tenga el mismo sueño otras noches.

¿Que son los terrores nocturnos?

Algunos niños tienen un tipo de sueño diferente de las pesadillas que se llama “terror nocturno”. Ocurren mientras están dormidos (entre 1 a.m. y 3 a.m.). Un niño/a con terror nocturno suele despertarse gritando, sudando o agitado. Las pupilas (centro negro del ojo) pueden verse más grande de lo normal. Puede que su hijo/a siga dormido/a con los ojos abiertos. Probablemente se confunda y no pueda explicar lo que pasó. Cuando despierte, no recordará qué pasó. Algunos infantes que tienen terrores nocturnos pueden ser sonámbulos.

Ningún padre o madre quiere ver a sus hijos así. Aquí tiene algunos consejos para ayudar a los infantes con sus pesadillas y terrores:

- Evite películas o historias de terror y otros estímulos justo antes de acostarse: Nuestros cerebros tienden a traer la última cosa que estaba en nuestra mente antes de dormirnos, así que asegúrese de que las últimas cosas que su niño/a vea antes de dormir sean agradables, felices y relajantes.
- Hable calmadamente con su niño/a antes de acostarse, o canten o lean, porque los niños encuentran su voz bastante relajante. Esta rutina ayuda mucho luego de que los niños se despiertan.
- Use una lámpara nocturna, esto va a calmar y consolar a su niño mientras cae dormido. Asegúrese de que la luz no brille demasiado porque puede interrumpir el sueño y crear pesadillas.
- Luego de que los niños tengan una pesadilla, haga que se la cuenten. Luego camine con ellos y hágales ver que no es real. Invente una alternativa divertida y feliz. Por ejemplo, “Cada vez que sueñes con un monstruo, imagina que tiene hipo”.
- Caminar dormido por la noche puede ser peligroso: Use pequeñas rejillas cerca a las escaleras y no use literas o camarotes para niños que tienen pesadillas con frecuencia.
- Si su niño/a despierta en plena noche, usted debe guardar la calma. Si usted se estresa o se pone ansioso, el niño/a sentirá eso y será más difícil que se calme.
- Quédese con él/ella hasta que se duerma de nuevo tranquilamente.
- Asegúrele que era solo un sueño y que está a salvo.
- Establezca un horario regular para dormir y asegúrese de que los niños duermen lo suficiente. Esto les ayudará a rendir mejor durante las actividades del día y en la escuela.
- Elógielos cuando pasen una noche entera durmiendo.