

Terrores Nocturnos

¿Qué son los terrores nocturnos?

Los terrores nocturnos son un trastorno hereditario en el que un niño tiende a tener sueños durante el sueño profundo de los cuales es difícil despertar. Se producen en el 2% de los niños y por lo general no son causados por el estrés psicológico. El cansancio puede provocar temores nocturnos. Los terrores nocturnos generalmente ocurren en niños de 1 a 8 años de edad.

Un terror de la noche por lo general comienza 1 a 2 horas después de irse a dormir y dura de 10 a 30 minutos. Durante un terror nocturno, su hijo puede:

- Estar agitado e inquieto, pero no puede ser despertado o consolado
- Siéntate o corre impotente, posiblemente gritando o hablando descontroladamente
- No parecen darse cuenta de que usted está allí aunque sus ojos estén abiertos y mirando
- Errar objetos o personas en la sala por peligros

Por la mañana, su hijo quizás no pueda recordar lo que pasó.

¿Cuánto tiempo duran?

Los terrores nocturnos por lo general ocurren dentro de 2 horas después de acostarse. Los terrores nocturnos son inofensivos y cada episodio terminará por su propia cuenta en el sueño profundo. El problema generalmente desaparece a los 12 años o antes.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo?

- **Trate de ayudar a su hijo a volver al sueño normal**

Su objetivo es ayudar a su hijo a ir de un sueño agitado a un sueño tranquilo. No podrás despertar a tu hijo, así que no intentes hacerlo. Encienda las luces para que su hijo esté menos confundido por las sombras. Haga comentarios tranquilizadores como, "Usted está bien. Estás en casa en tu propia cama. Puedes descansar ahora." Habla con calma y repetidamente. Tales comentarios suelen ser mejores que el silencio y pueden ayudar a su hijo a reenfocarse. A algunos niños les gusta tener su mano agarrada durante este tiempo, pero la mayoría se alejará. Sostenga a su hijo sólo si parece ayudar a su hijo a sentirse mejor.

No hay manera de acortar abruptamente los episodios. Sacudir o gritar a su hijo hará que el niño se agite más y prolongará el ataque.

- **Proteja a su hijo contra lesiones**

Durante un terror nocturno, un niño puede caer por una escalera, correr hacia una pared o romper una ventana. Intente dirigir suavemente a su niño de nuevo a la cama.

- **Preparar niñera para estos episodios**

Explique a las personas que cuidan a su hijo lo que es un terror nocturno y qué hacer si ocurre. Entender esto evitará que reaccionen exageradamente si su hijo tiene un terror nocturno.

¿Cómo puedo ayudar a prevenir los terrores nocturnos?

- **Evite que su hijo se canse demasiado**

La privación del sueño es el desencadenante más común de los terrores nocturnos. Para los niños en edad preescolar, restaurar la siesta de la tarde. Si su hijo se niega a la siesta, anime un "tiempo de silencio" de una hora. También evite dormir tarde porque pueden provocar un terror nocturno. Si su hijo necesita ser despertado por la mañana, significa que necesita una hora antes de acostarse. Mueva las luces hacia fuera 15 minutos más temprano cada noche hasta que su niño pueda despertar solo en la mañana.

- **Utilice despertares para los terrores nocturnos frecuentes**

Si su hijo tiene frecuentes terrores nocturnos, el Dr. B. Lask de Londres ha encontrado una nueva forma de eliminar este patrón de sueño angustioso en el 90% de los niños. Durante varias noches, anote cuántos minutos transcurre desde el momento en que su hijo se duerme hasta el inicio del terror nocturno. Luego comienza a despertar a tu hijo cada noche 15 minutos antes de la hora prevista del terror de la noche. Recuérdele a su hijo que "despierte rápidamente". Mantenga a su hijo completamente despierto y fuera de la cama durante 5 minutos. Continuar estos despertares provocados por 7 noches seguidas. Si los terrores nocturnos vuelven cuando deja de despertar a su hijo, repita este programa de entrenamiento de siete noches.

¿Cuándo debo llamar al médico de mi hijo?

Llamar durante las horas de oficina si:

- Cualquier babeo, sacudidas o endurecimiento ocurre
- Los episodios ocurren dos o más veces por semana después de los siete despertares
- Los episodios duran más de 30 minutos
- Su hijo hace algo peligroso durante un episodio
- Los episodios ocurren durante la segunda mitad de la noche
- Su hijo tiene varios miedos durante el día
- Siente que el estrés familiar puede ser un factor
- Tiene otras preguntas o inquietudes

Pesadillas

¿Qué es una pesadilla?

Las pesadillas son sueños aterradores que despiertan a un niño. Los sueños negativos ocasionales son normales en todas las edades después de aproximadamente 6 meses de edad. Cuando los niños tienen una pesadilla, lloran y gritan hasta que alguien viene a ellos. Cuando los preescolares tienen una pesadilla, por lo general lloran y se topan con el dormitorio de sus padres. Los niños mayores comienzan a entender lo que es una pesadilla y se ponen a dormir sin despertar a sus padres.

¿Cuál es la causa?

Todo el mundo sueña 4 o 5 veces cada noche. Algunos sueños son buenos, otros son malos. Los sueños ayudan a la mente a procesar eventos complicados o información. El contenido de las pesadillas generalmente se relaciona con desafíos de desarrollo tales como:

- Los niños pequeños tienen pesadillas sobre la separación de sus padres
- Los niños en edad preescolar tienen pesadillas sobre la muerte o peligros reales
- Los niños en edad escolar tienen pesadillas sobre la muerte o peligros reales

Las pesadillas frecuentes pueden ser causadas por programas de televisión o películas violentas.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo?

• **Tranquilizar y abrazar a su hijo**

Explique a su hijo que estaba teniendo un mal sueño. Siéntese en la cama hasta que su hijo esté tranquilo. Ofrezca para dejar la puerta del dormitorio abierta (nunca cierre la puerta a un niño temeroso). Proporcione una luz de noche, especialmente si su hijo tiene temores de la oscuridad. La mayoría de los niños vuelven a dormir con bastante rapidez.

• **Ayude a su hijo a hablar de los malos sueños durante el día**

Es posible que su hijo no recuerde de qué se trataba el sueño a menos que pueda recordarle algo de lo que dijo al despertar. Si su hijo estaba soñando con caer o ser perseguido, asegúrele de que muchos niños también sueñan con eso. Si su hijo tiene el mismo mal sueño una y otra vez, ayúdelo a imaginar un buen final para el mal sueño. Anime a su hijo a usar una persona fuerte o un arma mágica para ayudarlo a superar la mala persona o evento en el sueño. Es posible que desee ayudar a su niño a dibujar o escribir historias sobre el nuevo final más feliz para el sueño. Trabajar con un miedo malo a menudo toma varias conversaciones al respecto.

• **Proteja a su hijo contra películas y programas de televisión**

Para muchos niños, espectáculos violentos o películas de terror causan temores y pesadillas en la hora de acostarse. Estos temores pueden persistir durante meses o años. Absolutamente prohibido estas películas antes de los 13 años de edad. Entre los 13 y los 17 años, la madurez y la sensibilidad de su hijo debe ser considerada cuidadosamente al decidir cuándo está listo para lidiar con las versiones sin cortar de las películas con calificación R. Sea vigilante sobre fiestas de pijamas o fiestas de Halloween. Dígale a su hijo que le llame si la familia que está visitando muestra películas de miedo.

¿Cuándo debo llamar al médico de mi hijo?

Llamar durante las horas de oficina si:

- Las pesadillas empeoran
- Las pesadillas no son mínimas después de usar este enfoque durante 2 semanas
- El miedo interfiere con las actividades diurnas
- Su hijo tiene varios miedos
- Tiene otras preguntas o inquietudes