



TERRORES NOCTURNOS Y PESADILLAS

Las pesadillas y los terrores nocturnos son dos cosas distintas. Al contrario que las pesadillas, los terrores nocturnos no son sueños que produzcan miedo ni el resultado de la actividad del sueño. En su lugar, se cree que reflejan etapas inmaduras del sueño, en las que el niño tiene dificultad para hacer la transición del sueño profundo al sueño más superficial.

NIÑOS CON TERRORES NOCTURNOS

Aunque el niño con terrores nocturnos no los recuerde, estos episodios nocturnos pueden ser sumamente preocupantes para los padres. Muchos niños sollozan o gritan, se agitan o corren por toda la casa con los ojos abiertos, pero sin ver y sus oídos parecen no percibir las palabras tranquilizadoras de los padres.

Poco es lo que se puede hacer para ayudar al niño durante un terror nocturno. Se debe simplemente esperar a que cese y recordar que no ha sido causado por las tensiones y que no tendrá efectos traumáticos ni duraderos para el niño.

Tranquilizarle

Abrace al niño, cálmelo y pásele una toalla refrescante por la cara. Los padres sentirán que están haciendo algo útil y esto tranquilizará al niño mientras pierde su mirada perdida y empieza a volver a la realidad, preguntándose qué pasa.

Regule los horarios de sueño

Para ayudar al niño a desarrollar un patrón de sueño más maduro, asegúrese de que tiene un horario regular de sueño y que descansa lo suficiente.

Consulte a un profesional

A pesar de que los terrores nocturnos no son en general significativos existe sin embargo la posibilidad de que sean síntomas de alteraciones neurológicas. Para verificar este extremo, al mismo tiempo que las pesadillas muy molestas, habría que comentarlo con el médico. Si los terrores se producen con mucha frecuencia, el médico puede sugerir aliviarlos con una medicación cuidadosamente controlada.

LOS NIÑOS QUE TIENEN PESADILLAS

Las pesadillas, al contrario que los terrores nocturnos, pueden ser aterradoras para el niño y también para los padres y son resultado de sentimientos de inseguridad, ansiedades, miedos o preocupaciones. Son reacciones de miedo comunes y normales a los sueños desagradables que se inician normalmente a los tres años de edad, teniendo su punto máximo a las edades de cuatro y seis años.



Las niñas son susceptibles de padecerlas más tarde que los niños. Un 28% de los niños con edades comprendidas entre los seis y doce años, tienen pesadillas. Alrededor de los diez años, la frecuencia de estos sueños desagradables se incrementa otra vez, para remitir más tarde. Las pesadillas difieren de los terrores nocturnos en otros aspectos: mientras que el niño transpira, grita y respira agitadamente al experimentar una pesadilla puede ser despertado rápidamente y se acordará del sueño o de partes del sueño.

Los sueños pueden estar inducidos por enfermedades y por el dolor, sobreexcitación, miedo y ansiedad, programas violentos de televisión o por amenazas enfermizas por parte de los padres. Aunque el niño puede no ser capaz de indicar exactamente qué le está afectando, pueden sacarse algunas claves a partir de su comportamiento conversando con él. Cualquiera que sea la causa, los niños inseguros, preocupados o con ansiedad tienen más probabilidades de tener pesadillas.

Tranquilícele y déle seguridad

Lo que los padres pueden hacer por un niño que sufre pesadillas es despertarle, tranquilizarle y darle seguridad, decirle que todo va bien, que no ocurre nada. Acariciarle y mecerle, pero no dar demasiada importancia a la pesadilla, puesto que de otro modo podría aprender a utilizarla como mecanismo para atraer la atención. No es importante, en este momento, comentar el contenido del sueño.

Evite la excitación excesiva

Los niños deben tener un periodo de calma y relajación antes de acostarse, no permitirles que vean programas de televisión violentos o de terror, no contarles historias de miedo ni permitir que realicen actividades físicas violentas. Las experiencias de muchos padres sugieren que es de gran ayuda limitar la TV.

Comente problemas, miedos y acontecimientos que produzcan tensión

Use la conversación y los sueños como datos de cualquier problema que esté sufriendo el niño. Háblele durante el día de sus pesadillas, e intente aliviar sus miedos e inquietudes. Sea previsor y prepare al niño con antelación para acontecimientos que sean susceptibles de causarle tensión, tales como la vuelta a la escuela después de las vacaciones o el salir de viaje. Los miedos en los niños son muchas veces causados por la falta de información.

Tome medidas para las pesadillas repetitivas

Si el niño tiene el mismo sueño una y otra vez, puede estar seguro de que siente ansiedad por algo. Anímele a que hable de su sueño y lo represente despierto, pero con un final feliz.

Prepare una estrategia nocturna



El saberse defendidos de la pesadilla ayuda normalmente a los niños más mayores. Proporciona seguridad el dejar la luz encendida por las noches. Algunos niños pueden luchar mejor contra sus pesadillas rezando una oración determinada cada noche pidiendo protección contra los monstruos; abrazar y dormir con el peluche favorito, etc.

Permitir que el niño duerma regularmente en la habitación de los padres puede provocar problemas graves. En muchos casos, los padres lo consideran un hábito difícil de interrumpir cuando se ha iniciado.