

# Pesadillas y Terrores Nocturnos

Los niños a veces resuelven experiencias y sentimientos difíciles o confusos por medio de sus sueños. Las pesadillas y los terrores nocturnos son comunes a esta edad. Los niños pequeños todavía no entienden la línea entre la fantasía y la realidad. Esto puede llevar a miedos que a veces se expresan por medio de los sueños.

## Sugerencias para entender las pesadillas y responder a ellas:

- A veces a los niños se les hace difícil encontrarle sentido a las cosas. Por ejemplo, es posible que vean un animal en una tienda de animalitos de compañía que a su hijo le da miedo. O tal vez vean un tractor que está cortando el pasto en el parque. A usted no le asusta, pero su hijo puede hallar que es aterrador. Más tarde, estos “personajes” pueden encontrar su camino hacia los sueños de su hijo.
- Se pregunta usted qué podría estar pasando en la vida de su hijo que podría causar estrés o inquietudes. Cambios tales como la llegada de un hermanito, una nueva cuidadora o una mudanza a una casa nueva pueden provocar un estrés que se manifiesta en forma de pesadillas.
- Haga que su hijo le diga lo que pasó en el sueño y cómo se sintió. A menudo los sueños no tienen sentido, ¡pero los sentimientos son reales! Hablar de los sentimientos no los aumenta. En realidad, puede ayudarle a su hijo a pasar a otra cosa. No se preocupe si su niño pequeño no puede hablar mucho sobre un sueño. Solo déjele que trate de hacerlo. Usted puede responder con empatía: Ese león de tu sueño era aterrador. Qué bueno que ese león no está cerca de nosotros.
- Trate de ponerle a su hijo de vuelta en su propia cama para que se duerma. Si le deja que duerma en su cuarto después de una pesadilla, eso podría convertirse en la nueva norma. Ir a dormir de nuevo en su propia cama también le enseña que su cuarto es un lugar seguro para dormir.



## Sugerencias para entender los terrores nocturnos y responder a ellos:

- Si bien las pesadillas son “malos sueños”, un terror nocturno es cuando un niño llora o grita mientras todavía está dormido. Usted puede darse cuenta de que su hijo está teniendo un terror nocturno cuando no parece “verle” a usted aun cuando tenga los ojos abiertos.
- Trate de no despertarle a su hijo de un terror nocturno. A menudo el despertarle causa confusión. Se desorienta y es menos probable que se calme y vuelva a dormirse.
- Asegúrese de que su hijo esté físicamente seguro. Si se despierta, manténgalo en su propia cama y ayúdele a calmarse para que pueda volver a dormirse. Algunos niños agitan brazos y piernas o hasta se levantan y caminan durante un terror nocturno.
- Los terrores nocturnos son más comunes cuando un niño está demasiado cansado. Procure que tenga una hora fija para ir a la cama y tenga rutinas de la noche.

Si su hijo tiene pesadillas o terrores nocturnos frecuentes, pruebe estas sugerencias y verifique otros factores. ¿Necesita su hijo menos televisión u otras pantallas antes de ir a la cama? ¿Es seguro su lugar de dormir? ¿Se le ocurre a usted algo que le pueda estar molestando últimamente? Si bien las pesadillas y los terrores nocturnos pueden causar disgusto, por lo general no son motivo de preocupación. La mayoría de los niños los superan. Si usted tiene preguntas o preocupaciones, hable con su Especialista de HealthySteps o proveedor de atención primaria pediátrica para obtener apoyo y orientación.

ESCANEE PARA OBTENER  
MÁS INFORMACIÓN

