

Pesadillas versus Terrores Nocturnos

Las pesadillas y los terrores nocturnos son confusos. Saber cómo distinguirlos es muy importante para poder determinar la mejor manera de manejar cada episodio.

Las **pesadillas** son muy común y totalmente normales. Generalmente a los dos o tres años de edad, los niños tienen un pico de episodios debido a que desarrollan la imaginación y tienen alguna dificultad para distinguir entre la realidad y la fantasía. Las pesadillas ocurren durante el sueño REM casi al llegar al final del periodo de sueño. Cuando los niños tienen pesadillas ellos van a buscar consuelo debido al sueño perturbador que han tenido y te reconocerán al verte. Ellos son capaces de recordar la pesadilla o al menos una parte de ella, pero les puede llevar algún tiempo quedarse dormidos nuevamente y deshacerse de los pensamientos que los asustan.

Como evitar las pesadillas:

- Evita videos, libros o historias de miedo antes de ir a dormir
- No juegues juegos de miedo
- Responde rápidamente y recuérdale a tu niño que está en un lugar seguro
- Ayuda a tu niño a dormir suficientemente—dormir poco puede incrementar las posibilidades de tener pesadillas
- Evita altas dosis de vitaminas a la hora de dormir
- Chequea con tu doctor para asegurarte de que tu niño no está tomando ninguna medicina que interfiera con su dormir

Las pesadillas pueden ocurrir durante épocas de stress o cuando el niño está reviviendo un trauma. Ten presente esto y si estás preocupada porque las pesadillas suceden frecuentemente busca ayuda profesional. Recuerda que un niño feliz, con una buena rutina y con bajo nivel de stress puede de vez en cuando también tener pesadillas.

Los **terrores nocturnos** son diferentes en cuanto a los síntomas y en cuanto a la experiencia. Cuando un niño está teniendo un terror nocturno él puede gritar y parecer nervioso y su corazón puede estar acelerado. El niño generalmente está inconsolable y puede no reconocerte. Puede también alejarte y parecer asustado de tu presencia. El episodio puede durar entre cinco a diez minutos y luego se va deteniendo.

Estos episodios son generalmente más preocupantes para los padres que para los propios niños ya que *ellos usualmente no los recuerdan*. Los terrores nocturnos ocurren durante el sueño NO-REM (el momento en que estamos saliendo del sueño profundo), y usualmente suceden dentro de las dos primeras horas después de que el niño se queda dormido.

Los terrores nocturnos no son malos sueños y no ocurren durante el ciclo de sueño cuando soñamos. Tampoco son un síntoma de algún problema psicológico. Los terrores nocturnos pueden también ocurrir durante los hitos importantes del desarrollo. También parecen ser más comunes en los varones y ocurren en cinco por ciento de todos los niños. Es más probable que tu niño tenga terrores nocturnos si de pequeño uno de sus padres tuvo también éste u otro desorden del dormir como, por ejemplo, caminar dormido.

Existen otras causas para los terrores nocturnos. La razón más común es la falta de sueño o la interrupción de los patrones de sueño de un niño. El stress que generan grandes cambios en el horario de dormir (como viajar a una diferente zona de tiempo, apnea de sueño o fiebre) pueden también ser factores que contribuyan.

Qué puedes hacer:

- Si tu niño está teniendo un episodio de terror nocturno, monitoréalo pero no interfieras:
 - Hacerlo podría empeorar el episodio
 - Asegúrate que tu niño esté seguro físicamente durante el episodio
 - Pon a tu niño a dormir más temprano—aunque sea 30 minutos antes
 - Mantén un horario regular para dormir
 - No le menciones el episodio por la mañana

Si tu niño tiene terrores nocturnos dos o tres veces por semana a la misma hora durante la noche (por ejemplo dos horas después de quedarse dormido) haz lo siguiente para cambiar el esquema de sueño:

- Mantiene un diario de sueño para reconocer un patrón—esto ayuda a romper el patrón
- Despierta a tu niño 15 minutos antes del horario cuando usualmente tiene el episodio
- No lo despiertes completamente pero asegúrate que de que esté lo suficientemente despierto para balbucear, moverse o darse vuelta

Derechos de autor de Kim West 2005, LCSW-C, The Sleep Lady ® www.sleep lady.com

Traducido por María Escola – Consultora de Sueño Infantil Certificada

- Haz esto cada noche por 7 o 10 noches seguidas aun si los episodios de terrores nocturnos se detienen por algunas noches.

Como estos dos fenómenos se diferencian mucho es muy importante entender claramente las diferencias entre pesadillas y terrores nocturnos. Mantener la calma y usar palabras reconfortantes pueden mejorar la situación para ti y tu niño durante estos episodios en mitad de la noche. Recuerda calmar a tu niño tanto como él lo necesite mostrándole amor y respeto por estas experiencias normales.