

Sustos Nocturnos

(Night Terrors)

Un susto nocturno es un disturbio del sueño que puede ser muy desconcertante para los padres. Cuando los niños pasan un susto en la noche, usualmente lloran o gritan y se ven perturbados, como si han tenido una pesadilla. Estos niños se miran aterrizados. Se sientan en cama, agitando las manos y con un semblante de pavor.

Sustos nocturnos son a veces mas desconcertantes para los padres que para los niños que los padecen. Cuando los padres tratan de calmar a sus hijos durante un susto, a menudo se dan cuenta que sus hijos no los reconocen y no responden a ellos. Esto es porque los niños están aun dormidos. Quizás sus ojos esten

abiertos pero en efecto estan todavía dormidos.

Los padres confunden seguido los sustos nocturnos con las pesadillas, cuando en efecto son muy diferentes. Sustos nocturnos son mas raros que pesadillas. Al contrario que las pesadillas, los sustos ocurren durante períodos de sueño profundo y generalmente suceden en las primeras cuatro horas del sueño. Aunque son raros, ocurren mas seguido entre los cuatro y cinco años de edad, y usualmente cesan como a los ocho años de edad.

Los sustos nocturnos no se consideran de peligro o como causa de preocupación. No se sabe hasta la fecha porqué los niños tienen sustos nocturnos, pero parece que suceden en familias. Tampoco se creé que estén relacionados con el estrés o los problemas diarios de los niños. No són particularmente desconcertantes para los niños porque ellos no se acuerdan del susto la mañana siguiente. La mayoría del tiempo los niños que tienen un susto nocturno se vuelven a dormir en unos pocos minutos.

Lo Que Los Padres Pueden Hacer

***Vaya con sus hijos.** Cuando los padres oyen a sus hijos llorar, deben ir a su lado tan pronto como sea posible. Los padres pueden intentar calmar a sus hijos abrazándolos o masajéandoles la espalda. Pueda ser que los niños no se den cuenta

que sus padres están presentes, y puede ser que los padres no puedan calmar a sus hijos, pero los padres pueden evitar que sus hijos se puedan lastimar. Los padres deben seguir la pauta de sus hijos, confortándolos si lo necesitan y dejándolos solos si no muestran interés.

***Permanezca con sus hijos.** Es importante que los padres permanezcan cerca hasta que sus hijos se vuelvan a dormir. Algunos niños se levantan y caminan durante la ocurrencia del susto. Si esto sucede, los niños se pueden lastimar fácilmente. Sería buena idea que los padres se aseguren, antes de que los niños se acuesten, de que no haya nada en el piso que pudiera causar que los niños se tropezaran si se levantan y caminaran durante la noche.

***Asegúrese que sus hijos duerman lo suficiente.** Los sustos nocturnos suceden mas a menudo cuando los niños están cansados.

***No intente despertar a sus hijos.** Mientras que los niños no se lastimen, no hay necesidad de despertarlos. Al intentar esto, los padres pueden prolongar el susto.

***Prenda una luz.** Esto ayudará a los padres a calmarse y será reconfortante si los niños despiertan.

***Mantenga la calma.** Es importante que los padres traten de permanecer calmados

porque su ansiedad puede atemorizar a sus niños si despertaran.

RECUERDE...

Lo mejor que los padres pueden hacer por los hijos que padecen de sustos nocturnos, es permanecer cerca de ellos. Los padres deben estar listos para calmar, ayudar, y proteger del peligro a sus hijos. Los sustos nocturnos pasan rápido. Aunque los sustos nocturnos no deben causar preocupación, los padres pueden consultar a su proveedor de cuidado de salud si tienen alguna pregunta, especialmente si los sustos persisten y / o suceden con frecuencia.



Centro Para el Padre Efectivo
Little Rock Center (501) 364-7580
NW Arkansas Center (479) 751-6166
www.parenting-ed.org