



## LAS PESADILLAS DE LOS NIÑOS (Children's Nigtmares)

Durante la niñez, casi todos los niños tienen pesadillas ocasionalmente. Por lo general empiezan a los dos años pero son mas comunes en niños de tres a seis años de edad. No se sabe porqué los niños tienen pesadillas, pero se creé que están relacionadas con el estrés y la ansiedad que son parte del crecimiento en la vida de los niños.

Las pesadillas ocurren durante el sueño ligero. Muchos niños despiertan cuando tienen una mal sueño. A veces también se despiertan solos con sus movimientos o cuando platican, gritan, o lloran, lo que empeora el susto. Los niños que se despiertan solos pueden estar muy asustados, y puede ser difícil para los padres calmarlos.

Puede ser que no se quieran volver a dormir.

Algunos niños tienen pesadillas mas seguido que otros. Un niño puede tener pesadillas solo pocas veces por año, y otro puede tenerlas mas seguido. En la mayoría de los casos los padres no se deben preocupar por la frecuencia de las pesadillas. Estas a menudo suceden en facetas, en las cuales los niños tienen una pesadilla cada noche de la semana, y después ninguna por semanas o meses.

### Qué Hacer...

A continuación se ofrecen algunas cosas que los padres pueden hacer para calmar a sus niños cuando tienen pesadillas.

**\*Trate de prevenirlas.** Los padres deben supervisar si los niños miran programas de sustos o violentos en la televisión, especialmente cerca de la hora de irse a dormir.

**\*Esté preparado.** Las pesadillas no se pueden evitar en los niños. Es una buena idea para los padres planear para cuando ocurran. Ellos deben asegurarse de poder oír a sus hijos si lloran durante la noche. Si los cuartos de padres e hijos están en diferentes

partes de la casa, un interfono sería de gran ayuda. Los padres deben asegurarse de que cualquier niñera que se quede con los niños pueda consolarlos si despiertan por una pesadilla.

**\*Atienda a sus hijos.** Los padres deben atender a sus hijos lo mas pronto posible. Los niños necesitan a sus padres para consuelo y ayuda.

**\*Permanezca con sus hijos.** Aunque corra el riesgo de perder el sueño, es importante que los padres se queden con sus hijos hasta que se hayan calmado. Los padres deben quedarse con sus hijos, si parece que ellos se lo piden, hasta que se vuelvan a dormir. Algunas veces una actividad quieta como leer un libro ayuda a los niños a volverse a dormir.

**Tranquilice a sus hijos.** Los padres deben asegurarse de que sus hijos sepan que estarán protegidos. Deben hablarles a sus hijos con voz calmada y confortante. Deben hacer saber a sus hijos que se quedarán con ellos si así lo quieren. También deben decirles que está bién volverse a dormir.

**\*Mantenga la calma.** Puede ser muy desconcertante para los padres el ser despertados súbitamente por los

gritos y el llanto de sus hijos. Pero, si los padres están molestos, no importa cuán calmados traten de actuar, sus niños lo notarán. Puede ser que ellos se agiten más por la tensión de los padres. Los padres deben tratar de permanecer calmados para poder ayudar a sus hijos.

**\*Platique acerca de la pesadilla.** Si los niños tienen la edad suficiente para hablar, los padres deben apoyarlos para que puedan platicar de su pesadilla. Muchos niños se acuerdan al día siguiente de sus pesadillas, así que se puede platicar sobre esto en la mañana después del mal sueño. Los padres deben apoyar a sus hijos para que piensen y discutan maneras de sobreponerse a las cosas que en el sueño los asustaron. Deben ayudarlos a que inventen un final feliz para el sueño. También deben respetar los deseos de sus hijos, si es que ellos no quieren discutir la pesadilla.

## Qué NO Hacer...

**\*No los despierte.** Si los niños lloran pero están todavía dormidos cuando sus padres van a su cuarto, no es necesario despertarlos. Solo que los niños se vean demasiado agitados, es posible que la pesadilla pasará y los niños se volverán a dormir. Los padres

Escrito por Kristin Zolten, M.A. & Nicholas Long, Ph.D., Departamento de Pediatría, Universidad de Arkansas para Ciencias Médicas. Arte de Scott Snider. Traducido por Jorge Amaral, Centro Para el Padre Efectivo. Springdale, Arkanasas.



## CENTER FOR EFFECTIVE PARENTING



deben quedarse con sus hijos hasta que despierten o se vuelvan a dormir en paz.

**\*No permita que sus hijos duerman con usted.** No es buena idea que los padres se suban a la cama de sus hijos o que permitan que sus hijos se suban a la cama de ellos después de un mal sueño. Esto puede dar a los niños la impresión de que deben temer a sus propias camas. Esto también se puede convertir en un hábito difícil de romper.

**\*No les diga a sus hijos que las pesadillas no son reales.** No es ayuda decirles a los niños que las pesadillas no son reales, o que fué "solo un sueño." A los niños, la pesadilla parece muy real y los asustó mucho. En lugar de esto los padres pueden explicarle a sus hijos lo que es un sueño y que toda la gente los tiene.

Las pesadillas son una parte normal de la vida de casi todos los niños. Lo mejor que los padres pueden hacer para ayudar a sus hijos a sobreponerse a las pesadillas es buscar la manera de calmarlos y apoyarlos. Sin embargo, si los padres están preocupados por las pesadillas de sus niños, especialmente si los niños

tienen otros problemas, es mejor consultar al doctor.



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