

EL SONAMBULISMO

(Sleepwalking)

El sonambulismo, hablando durante el sueño, y las pesadillas son considerados como un grupo de desórdenes relacionados con el sueño llamados parasomnias. No se sabe con seguridad porqué los niños caminan y platican mientras duermen. Sin embargo el sonambulismo y hablar dormido, no son considerados desórdenes serios. Ambos ocurren durante el sueño profundo, usualmente una o tres horas después de estar dormido.

Las parasomnias suelen ocurrir en familias, y los niños pueden sufrir uno, dos, o los tres tipos. Hablando dormido es mas común que el sonambulismo, pero a menudo los dos ocurren juntos.

Sonambulismo

La mayor preocupación para los padres con el sonambulismo debería ser la seguridad.

Los niños sonámbulos no tienen el juicio que tienen las personas despiertas, y corren el riesgo de lastimarse. Puede ser

difícil para los padres proteger a sus hijos sonámbulos. A menudo, los sonámbulos no hacen mucho ruido, así que es difícil que los padres sepan cuando sus niños deambulan por la casa. Pero los sonámbulos corren el peligro de lastimarse seriamente. Pueden tropezarse o caer sobre algo, lo que puede resultar en una herida seria.

Aunque puede ser difícil, hay maneras en que los padres pueden proteger a sus hijos que caminan dormidos. Primero que nada, deben prepararse para los episodios. Antes de irse a dormir, los padres deben asegurarse de que no haya peligros en el cuarto del niño. No es bueno que los niños que caminan dormidos duerman en la parte alta de una litera, o en una cama muy alta. Es bueno recoger las cosas en que los niños se puedan tropezar si se levantan de noche. Otra buena idea sería cerrar la puerta del baño, y cerrar con candado las ventanas. Así los niños estarán seguros en sus cuartos en lugar de andar caminando por la casa. Otra alternativa es instalar un sistema de alarma en la cama de los niños o en la puerta del baño.

El único peligro que los niños sonámbulos corren es el riesgo de lastimarse cuando deambulan por la casa. De otra forma, el sonambulismo no debería ser motivo de alarma. No está relacionado con ningún problema físico o psicológico. Usualmente deja de ocurrir cuando los niños llegan a la adolescencia. Mientras tanto, lo único que

se puede hacer es tomar precauciones y asegurarse de que los sonámbulos no se lastimen.

Hablando Dormido

Hablando dormido es mucho mas común que el sonambulismo o las pesadillas. Los

niños que hablan mientras duermen pueden hablar claramente y se les puede entender con facilidad, y hay otros que solo murmuran o hacen ruidos. Hablar dormido no es motivo para preocuparse. No está relacionado con ningún problema físico o psicológico. No existe nada realmente que se pueda hacer para prevenirlo. Si los niños hablan fuerte o parecen estar molestos, sería bueno que los padres fueran a consolarlos. Si solo están hablando, es mejor dejarlos solos. El episodio probablemente terminará en unos minutos. En cualquiera de los casos, no es necesario despertar a los niños, pues se volverán a dormir de inmediato.



Centro Para el Padre Efectivo

Little Rock Center (501) 364-7580

NW Arkansas Center (479) 751-6166

www.parenting-ed.org