

### ¿EN QUÉ SE DIFERENCIAN LAS PESADILLAS DE LOS TERRORES NOCTURNOS?

- En las pesadillas el niño recuerda a la mañana siguiente el contenido del sueño; en los terrores nocturnos no recuerda nada de lo soñado.
- En las pesadillas el niño se suele despertar y se deja calmar por los padres. En los terrores nocturnos no suele despertarse y los intentos de calmarlo suelen ser inútiles.
- Los terrores nocturnos suelen ocurrir en la primera mitad de la noche, en la fase más profunda del sueño. Las pesadillas, son más frecuentes en la segunda mitad de la noche.

### ¿CUÁNDO CONSULTAR A UN ESPECIALISTA?

- El criterio para consultar a un especialista suele ser que alguna de las dos perturbaciones afecten a las actividades habituales del niño o estén produciendo un malestar significativo.
- Por ejemplo, que sea un impedimento para poder ir de excursión, que le esté provocando miedo y preocupación a quedarse dormido...
- Si se cumple alguno de esos criterios o son demasiado frecuentes, es conveniente consultar a un especialista para determinar si hay alguna otra problemática de tipo psicológico.
- Los especialistas a los que se pueden consultar suelen ser:
  - El orientador del Colegio.
  - El pediatra.
  - Un psicólogo o psiquiatra infantil.

## FOLLETOS DE AYUDA A PADRES Y MADRES

# PESADILLAS Y TERRORES NOCTURNOS



Elaborados por *Jesús Jarque García*

[www.jesusjarque.com](http://www.jesusjarque.com)

### ¿QUÉ SON LAS PESADILLAS?

- Se trata de un sueño largo y elaborado que provoca una intensa ansiedad o terror, que termina con el despertar del niño, pasando rápidamente del estado de sueño a un estado de alerta.
- La sensación de miedo o ansiedad se prolonga una vez despierto y el niño se deja consolar por los padres.
- Cuando se despierta, es capaz de describir la secuencia de lo que estaba soñando con detalle.
- El contenido de los sueños suelen ser peligros físicos (ataques, persecuciones...). En otros casos el peligro es más sutil: fracasos personales, situaciones embarazosas...
- Suelen aparecer en la segunda mitad de la noche, hacia el amanecer.
- Predominan entre los 8 y 10 años.

### ¿QUÉ LAS PUEDE FAVORECER?

- La presencia de pesadillas de manera esporádica es algo completamente normal y no debe alarmar a los padres.
- En ocasiones, puede estar relacionado con algo que ha causado inquietud en el niño: programa de televisión, historias de miedo, angustias de los padres...
- Los niños inseguros son más propensos.
- También son más frecuentes en niños sometidos a un estrés psicológico y social intenso.

### ¿CÓMO TRATAR LAS PESADILLAS?

- Cuando ocurre una pesadilla los padres deben centrarse en tranquilizar al niño y darle seguridad si se despierta.
- NO debemos llevarlo a la cama de los padres porque los acostumbramos y estropeamos el buen hábito del sueño.
- Tampoco debemos hablar del contenido del sueño en el momento ni encender la luz. El contenido lo comentaremos durante el día.
- Evitar la excitación excesiva: programas violentos, historias de miedo...
- Si el contenido del sueño se repite con frecuencia, investigar qué le provoca la ansiedad, tratar de hablar sobre ellos y serenarlo.

### ¿QUÉ SON LOS TERRORES NOCTURNOS?

- El niño comienza a gritar y llorar angustiosamente en medio de un sueño, manifestando miedo intenso, como si viese algo terrorífico, siendo muy difícil despertarlo o calmarlo.
- En ocasiones, el niño de despierta bruscamente, no suele reconocer a los que le rodean, no recuerda nada del contenido del terror o sólo imágenes fragmentadas.
- En todo caso, a la mañana siguiente, no recuerda nada de lo sucedido.
- Se suelen producir en la primera mitad de la noche. Duran de uno a diez minutos.
- Suelen aparecer alrededor de los 2 ó 3 años, predominando entre los 4 y los 7 años.

### ¿QUÉ LAS PUEDE FAVORECER?

- Son más frecuentes en niños que en niñas.
- Llegar a la noche demasiado cansado puede provocar un sueño muy profundo, donde se producen los terrores nocturnos.
- También suele haber antecedentes familiares de terrores nocturnos o sonambulismo.
- Sólo en algunos casos muy poco probables, están relacionados con problemas psicológicos del niño.

### ¿CÓMO TRATAR LOS TERRORES NOCTURNOS?

- Lo primero que hay que saber es que no producen sufrimiento en el niño, ni son debidos a psicopatología ni a acontecimientos terribles en sus vidas.
- Cuando ocurran, los padres deben centrarse en estar junto al niño, intentar tranquilizarle (aunque suele ser inútil) y dejarlo dormir al terminar el episodio.
- Normalizar las pautas de sueño: evitar que llegue excesivamente cansado a la noche; una pequeña siesta suele ser útil.
- Suelen desaparecer en la adolescencia.