

# Tranquilidad y rutina, el mejor remedio contra las pesadillas infantiles

Los trastornos del sueño en la infancia son tan comunes que la mayoría de niños los padece durante algún momento de su desarrollo, si bien cuando aparecen alarman a los padres

**A**parición de monstruos, pánico por quedarse solos en determinadas situaciones, obsesión por perderse de sus padres... Durante la noche, es común que los más pequeños sufran de terrores nocturnos y pesadillas. Este trastorno no se traduce en problemas específicos para el desarrollo infantil ni en un riesgo para la salud, aunque si se mantienen a lo largo del tiempo se recomienda consultar el caso con un profesional para que evalúe si hay algún problema emocional o físico que tratar. En concreto, la franja de edad en la que las posibilidades de sufrir este tipo de alteración del sueño son mayores se sitúan entre los tres y seis años, aunque también pueden aparecer más tarde, en la preadolescencia y adolescencia, sobre todo las pesadillas.

## LAS PESADILLAS

Son escenas que generan una carga emocional negativa, de forma especial en el último tercio del sueño, durante la denominada fase REM, una etapa más cercana al sueño poco profundo, razón por la que los sueños se recuerdan con más facilidad.

Debido al contenido angustioso que caracteriza una pesadilla, es normal que aparezcan síntomas asociados como transpiración, respiración agitada, llanto e, incluso, gritos.

Una situación que puede alarman a los padres, pero que no deja de ser un episodio pasajero que no supone ningún problema. Los pequeños se despiertan con facilidad y recuerdan las escenas que han causado los síntomas de angustia. Si son capaces de describir lo que han soñado y lo que les ha provocado miedo, querrá decir que el sueño no era muy profundo. Es entonces cuando puede afirmarse que se trata de una pesadilla y no de un terror nocturno.

Las pesadillas en niños pueden estar propiciadas por una gran variedad de causas, pero las más comunes son las siguientes:

- Inseguridad
- Preocupación excesiva
- Presencia de ansiedad
- Ambiente familiar tenso
- Enfermedades o dolor
- Amenazas del entorno
- Escenas de televisión violentas
- Alguna experiencia negativa

## LOS TERRORES NOCTURNOS

Son más comunes en edades preescolares y, al contrario de lo que sucede con las pesadillas, no son sueños que se puedan recordar. Por tanto, no se viven escenas angustiantes que el menor tema y pueda describir. Los terrores nocturnos se produ-

cen en las primeras fases del sueño y estarían provocados por una dificultad en la transición de etapas de sueño profundo a etapas de sueño más superficial. Por esta razón, el niño no podrá reconocer escenas ni recordar el motivo que le ha llevado a sufrir tal trastorno. Es más, durante el terror nocturno los niños siguen dormidos, aunque mantengan los ojos abiertos y griten o sollocen mientras se levantan o corren por la casa. Los padres se alarman con facilidad ante esta situación, más aún cuando observan que su hijo no es consciente de lo que ocurre y no reacciona a sus intentos de calmarlo.

Ante situaciones como esta es importante no despertar al menor de manera súbita, sino esperar a que finalice el episodio para acompañarlo a la cama de forma pausada. En los terrores nocturnos no se han determinado unas causas claras que los justifiquen, como el carácter, la personalidad del niño, o el entorno, a diferencia de lo que sucede con las pesadillas.

## CÓMO PREVENIRLOS

Las medidas para prevenir cualquier trastorno del sueño durante la infancia precisan del seguimiento de unas pautas familiares estables. Para ello, es importante crear una situación lo más tranquila posible previa al sueño para que los niveles

de activación sean más bajos. A los niños les gusta lo previsible porque les aporta seguridad y estabilidad. Por tanto, conviene cumplir unos horarios pautados.

Padres y madres deben acordar una hora adecuada para irse a dormir y no admitirán discusiones ni negociaciones que generen alteraciones innecesarias. Sólo con cumplir unos días consecutivos el horario establecido, el pequeño ya no rechistará y se encontrará a gusto. Además, es aconsejable crear una rutina previa y estable antes de meterse en la cama con el fin de evitar estímulos que causen en el menor un exceso de actividad, como juegos movidos, discusiones o películas violentas. Es muy conveniente que los padres traten de rebajar el nivel de actividad del pequeño 15 ó 20 minutos antes de que se acueste. La fórmula se basa en las rutinas instauradas: despedirse dando las buenas noches a los demás, elegir un juguete o muñeco para pasar la noche, bajar la luz de la habitación o pasar cinco minutos a su lado en la cama hablando de forma relajada son pautas sencillas y generales que fomentan la tranquilidad y favorecen un mejor descanso durante toda la noche. ◀



## CÓMO DIFERENCIAR PESADILLAS Y TERRORES NOCTURNOS

### PESADILLAS:

- Son sueños con escenas que causan miedo y angustia.
- Los síntomas se identifican con la ansiedad (sudoración, respiración agitada y llanto).
- El despertar es completo.
- El niño puede hablar sobre las escenas vividas.
- El trastorno tiene lugar durante la madrugada.
- El pequeño está consciente y puede ir en busca de sus padres.
- Los padres pueden calmarlo mediante el diálogo.
- La alteración emocional y el recuerdo del episodio perturbador son inconvenientes para que concilie de nuevo el sueño.
- Este trastorno se puede sufrir también en la preadolescencia, adolescencia y etapa adulta.

### TERRORES NOCTURNOS:

- No son sueños que se puedan identificar, ya que nunca se recuerda lo ocurrido.
- Pueden mostrarse síntomas de angustia y temor pero sin consciencia.
- Aunque los ojos pueden estar abiertos, el niño sigue dormido.
- No hay reacción a las palabras de los padres.
- Pueden darse comportamientos motores como levantarse de la cama y corretear por la casa gritando o balbuceando.
- El despertar es parcial al cabo de unos minutos.
- Se dan durante el primer tercio de la noche, cuando el sueño es muy profundo.
- Se pueden incrementar las reacciones de angustia a los intentos de despertar el niño o al intentar inmovilizarlo.
- Lo habitual es que se duerman con facilidad después del episodio.