

Recuerde que:

La actitud a adoptar por los padres/madres es no despertarlo. Volverá a dormirse casi de inmediato. Tampoco recordará nada a la mañana siguiente.

Los Terrores nocturnos son más un problema para los padres y hermanos, por los “sustos” que se llevan, que para el propio niño/a que los padece.

Los esfuerzos de los demás para modificar “esta situación” pueden producir un temor más intenso, puesto que el niño no sólo es incapaz de responder a ellos, sino que además puede estar desorientado durante algunos minutos.

La mayor parte de las veces es un trastorno benigno, transitorio y pocas veces requiere tratamiento. Suele ser evolutivo y remite de forma espontánea.

#### NO OLVIDE QUE ESTOS PROBLEMAS:

- A los 3 años son frecuentes y suelen ser evolutivos (“pasajeros”)
- Los padres y madres no deben preocuparse hasta el extremo de transmitirlo al niño/a, y empeorar con ello la situación.
- No hay que despertarlo.
- En muchos casos, otras dificultades para dormir, pueden confundirse con los terrores nocturnos y solo son llamadas de atención del niño/a que no quiere dormir solo/a o falta de los hábitos adecuados relacionados con el sueño.
- Si creamos los hábitos adecuados relacionados con el sueño, estamos previniendo los terrores nocturnos y otros problemas del sueño.

## ¿PROBLEMAS EN EL SUEÑO?



El 25% de los niños/as entre uno y seis años presenta algún trastorno del sueño, ya sea porque les cuesta irse a la cama, conciliar el sueño, o bien porque sufren despertares nocturnos o duermen inquietos/as.

La edad de mayor incidencia de las parasomnias (fenómenos o alteraciones que se producen durante el sueño) se sitúa entre los 3 y 6 años. Los dos trastornos más corrientes que producen despertares nocturnos en los niños/as son las **PESADILLAS** y los **TERRORES NOCTURNOS**.

## ¿Cómo se manifiestan?

**Los terrores nocturnos**, se producen en la fase no REM del sueño (sueño profundo, que se da en el primer tercio o primera mitad del sueño; normalmente a las dos horas de sueño). Aparecen bruscamente y suelen durar alrededor de 4-5 minutos (a veces duran algo más).

El niño/a se levanta o se incorpora dando un grito de pánico, está desorientado/a, confuso/a y es incapaz de verbalizar lo que le sucede. A veces se precipita hacia la puerta como tratando de escapar a pesar de que rara vez llega salir de la habitación. Debido a estas características clínicas los afectados corren el riesgo de lesionarse durante estos episodios

Los TERRORES NOCTURNOS se caracterizan por llanto brusco e inesperado del niño/a, intenso y espectacular, con una expresión de miedo intenso en la cara, sudoración, taquicardia y palidez. Es muy difícil despertar al niño/a porque está profundamente dormido y si se consigue, el niño/a puede sorprenderse ya que no entenderá por qué se le ha despertado ni recuerda lo ocurrido.

***¡Generalmente desaparecen solos!***

## ¿Qué se puede hacer?

1. En primer lugar conviene aclarar que este trastorno no tiene consecuencias traumáticas para el niño/a.

2. Intentar que el niño/a se calme y tranquilice, permanecer junto al él/ella y abrazarlo, aunque el niño/a no responda a estas actuaciones de los padres/madres, pero en el momento de despertar y ante la confusión es bueno que los padres/madres estén presentes.

3. No intentar despertarlo. A veces consiguen calmarse sin necesidad de despertarlos, de esta manera se evita el desconcierto que produce en ellos la situación. Zarandear o gritar a su hijo/a puede hacer que el niño/a se perturbe más

4. Regular los horarios de sueño, asegurarse de que el niño duerme lo suficiente y consigue descansar.

5. Cuidar las situaciones que provocan ansiedad, ya que estas no van a provocar directamente la aparición del terror nocturno, pero si puede ser un factor que influya en la aparición de episodios en los niños que padecen este trastorno.

6. Cuando los terrores aparecen con cierta frecuencia se aconseja acudir a un especialista, que podrá o no aconsejar algún fármaco útil para estas situaciones.

7. La actitud de los padres debe de ser sobretodo la de vigilar que el niño/a no

se caiga de la cama (Proteja a su hijo/a de las lesiones). No se le debe hablar ni mucho menos intentar despertarle. El episodio cederá espontáneamente después de 4-5 minutos y el niño/a volverá a dormirse

8. Explique a las personas que cuidan de su hijo/a qué es un terror nocturno y qué hacer si se produce uno en su presencia

9. Trate de "*prevenir los terrores nocturnos*". Un terror nocturno puede desencadenarse si su hijo/a está muy cansado. Asegúrese de que se vaya a la cama a su hora regular, y lo bastante temprano como para dormir suficiente.

10. Estos temores pueden hacer que el niño/a no quiera irse a dormir. Démosle confianza y seguridad en el entorno familiar.

Aunque los terrores nocturnos no son peligrosos, pueden parecerse a otras condiciones o llegar a producir problemas para el niño. Consulte con especialistas si:

- El niño/a babea, tiene espasmos o rigidez.
- Los terrores duran más de 20 ó 30 minutos.
- Su hijo/a hace algo peligroso durante un episodio.
- Los terrores se producen durante la segunda mitad de la noche.
- Su hijo/a tiene miedo durante el día.
- Usted cree que el estrés familiar puede ser un factor.