

ORIENTACIONES PARA INTERVENIR ANTE LAS PESADILLAS

Consideraciones:

Las pesadillas, al contrario que los terrores nocturnos, pueden ser aterradoras para el niño y también para los padres y son resultado de sentimientos de inseguridad, ansiedades, miedos o preocupaciones. Son reacciones de miedo común y normal a los sueños desagradables que se inician normalmente a los tres años de edad, teniendo su punto máximo a las edades de cuatro y seis años.

Las niñas son susceptibles de padecerlas más tarde que los niños. Un 28% de los niños con edades comprendidas entre los seis y doce años, tienen pesadillas. Alrededor de los diez años, la frecuencia de estos sueños desagradables se incrementa otra vez, para remitir más tarde. Las pesadillas difieren de los terrores nocturnos en otros aspectos: mientras que el niño transpira, grita y respira agitadamente al experimentar una pesadilla puede ser despertado rápidamente y se acordará del sueño o de partes del sueño.

Los sueños pueden estar inducidos por enfermedades y por el dolor, sobreexcitación, miedo y ansiedad, programas violentos de televisión o por amenazas enfermizas por parte de los padres. Aunque el niño puede no ser capaz de indicar exactamente qué le está afectando, pueden sacarse algunas claves a partir de su comportamiento conversando con él. Cualquiera que sea la causa, los niños inseguros, preocupados o con ansiedad tienen más probabilidades de tener pesadillas.

Apunte de programa:

Tranquilícele y déle seguridad

Lo que los padres pueden hacer por un niño que sufre pesadillas es despertarlo, tranquilizarlo y darle seguridad, decirle que todo va bien, que no ocurre nada. Acariciarle y mecerle, pero no dar demasiada importancia a la pesadilla, puesto que de otro modo podría aprender a utilizarla como mecanismo para atraer la atención. No es importante, en este momento, comentar el contenido del sueño.

Evite la excitación excesiva

Los niños deben tener un periodo de calma y relajación antes de acostarse, no permitirles que vean programas de televisión violentos o de terror, no contarles historias de miedo ni permitir que realicen actividades físicas violentas. Las experiencias de muchos padres sugieren que es de gran ayuda limitar la TV.

Comente problemas, miedos y acontecimientos que produzcan tensión

Use la conversación y los sueños como datos de cualquier problema que esté sufriendo el niño. Háblele durante el día de sus pesadillas, e intente aliviar sus miedos e inquietudes. Sea previsor y prepare al niño con antelación para acontecimientos que sean susceptibles de causarle tensión, tales como la vuelta a la escuela después de las vacaciones o el salir de viaje. Los miedos en los niños son muchas veces causados por la falta de información.

Tome medidas para las pesadillas repetitivas

Si el niño tiene el mismo sueño una y otra vez, puede estar seguro de que siente ansiedad por algo. Anímele a que hable de su sueño y lo represente despierto, pero con un final feliz.

Prepare una estrategia nocturna

El saberse defendidos de la pesadilla ayuda normalmente a los niños más mayores. Proporciona seguridad el dejar la luz encendida por las noches. Algunos niños pueden luchar mejor contra sus pesadillas rezando una oración determinada cada noche pidiendo protección contra los monstruos; abrazar y dormir con el peluche favorito, etc.