Las Pesadillas

Qué hacer sobre esos sueños espantosos

Tú y Tu Niño

Una guía para los nuevos padres

Las pesadillas pueden ser muy reales para el niño, y casi todos las tienen.

Los niños usualmente empiezan a tener pesadillas a la edad de 3 años. Pero la mayoría de las pesadillas las tienen entre los 4 y 6 años de edad.

¿Qué trae las pesadillas? Usualmente, tienen que ver con las preocupaciones normales del niño. Las pesadillas también pueden ser acerca de cosas que tienden a asustarlos, como las tormentas eléctricas. A veces las pesadillas ocurren porque hay cambios drásticos en la vida del niño, tales como un nuevo hermano o hermana.

Es difícil para los niños pequeños saber que una pesadilla es “sólo un sueño.” Les puede tardar varios años darse cuenta que lo que pasa en una pesadilla no ocurrirá durante el día, al despertar.

Las pesadillas pueden ser difíciles para los padres, pero pasarán con el tiempo. En la mayoría de los niños, las pesadillas disminuyen bastante después de la edad de 6 años.

AL REVÉS
QUÉ HACER CUANDO TU NIÑO SE DESPIERTA DE UNA PESADILLA.

Esta publicación de la Universidad de Pittsburgh y la Oficina para el Desarrollo de Niños es posible gracias al patrocinio de el fondo para el desarrollo educativo Frank and Theresa Caplan Fund for Early Childhood Development and Parenting Education.

Usted y Su Niño solo puede reproducirse para usos sin fines de lucro.

QUÉ HACER ACERCA DE ESOS SUEÑOS ESPANTOSOS

Ve al niño cuando llore

El simple hecho de estar cerca, calmará a tu niño.

Entiéndelo y cuídalo

Las pesadillas son muy reales para los niños. Cuando tu niño tiene una, necesitará tu entendimiento y ánimo. Si tu niño despierta, puedes:

- Abrazarlo y sostenerlo en tus brazos.
- Delicadamente asegurarle que tuvo una pesadilla y que no fue la realidad, que era sólo un sueño, y que todo estará bien ya.
- Sobarle la espalda.

Ayúdale al niño a sentirse seguro

Prende una luz baja, pero no todas. Dile al niño que el sueño ha terminado y que está seguro contigo.

Puedes enseñarle varias cosas que le sean familiares en el cuarto. “Aquí estoy contigo, también tu osito de peluche. ¿Ves tus libros? ¿Ves la silla?” Recuérdale al niño que estas cosas son reales, pero el sueño no.

Si todavía está dormido, no lo despiertes

Los niños no siempre despiertan completamente después de una pesadilla. Así que si aún duerme, o está medio dormido, no lo despiertes. Los niños tienen mayor probabilidad de volverse a dormir si no los obligas a despertar.

Escucha con cuidado si el niño quiere hablar acerca de la pesadilla

- No trates de convencerlo que no hay nada que temer, las pesadillas son muy reales para los niños.
- Dile al niño que los sueños pueden ser muy espantosos. Puedes decir, “hasta yo he tenido un sueño muy espantoso.”

QUÉ HACER ACERCA DE ESOS SUEÑOS ESPANTOSOS

Sugiere cosas que "puedes hacer" en caso que regrese el sueño.

Sugiere maneras creativas para que tu niño pelee lo que le asustó.

Si tu niño tuvo una pesadilla acerca de un monstruo, puedes sugerir "zúmbatelo con tu cañón" si regresa. O si el niño soñaba caerse, dile "la próxima vez, abre tus alas y vuela."

Mantenlo en la cama

Después de una pesadilla, el niño puede querer levantarse y acostarse en tu cama.

Es mejor tratar de mantener tus costumbres normales. Si el niño normalmente duerme es u propia cama, siéntalo y dale ánimo y seguridad, en vez de permitirle levantarse.

Mantén las rutinas familiares

Las rutinas familiares pueden ayudarle al niño a sentirse bien y volverse a dormir.

Si tu niño despierta por una pesadilla, puede ayudar seguir la rutina de acostare una vez más, incluyendo tomar un vaso de agua e ir al baño.

Limita las cosas que asusten

Muchas veces las pesadilla son resultado del temor, el estrés, y mucha emoción, y existen algunas cosas que puedes hacer para prevenirlas.

- Limita la cantidad de televisión espantosa que vea, incluyendo caricaturas violentas.
- Ten una rutina para ir a la cama que calme al niño. Traten los dos juntos de leer historias antes de acostarse.
- Si tu niño se asustó durante el día, trata de calmarlo y asegurarle que todo estará bien antes de acostarse.