

## Pesadillas en los niños

Las pesadillas aparecen normalmente a partir de los dos años (con mayor frecuencia a los tres años) hasta aproximadamente los seis años de edad y tienden a ser cada vez menos frecuentes hacia la adolescencia. Las pesadillas son sueños que producen miedo, terror o angustia, el niño/a suele despertarse y recuerda lo que ha estado soñando una vez que ha despertado.

Normalmente las pesadillas de los niños están relacionadas con estrés o con cambios importantes en su vida como puede ser: divorcio de sus padres, muerte de un ser querido, el nacimiento de un hermanito (a), conflictos familiares, entre otros.

También a veces las pesadillas forman parte de la reacción de un niño/a a un trauma, por ejemplo: una catástrofe natural, un accidente o una lesión. Algunos niños, sobre todo, los que tienen mucha imaginación, al leer libros o ver películas o series de televisión que dan miedo justo antes de acostarse pueden tener pesadillas.

Cuando tu hijo/a despierte llorando, te sugerimos hacer lo siguiente:

- Ve de inmediato a atenderlo.
- Tranquilízalo y bríndale seguridad.
- Recuérdale que los sueños no son reales.
- Permítele que deje la luz prendida si esto lo hace sentir mejor.
- Una vez que tu niño/a esté listo, anímalo para que se vuelva a dormir.
- Por la mañana platica con él/ella acerca de su pesadilla, así también podrás averiguar si hay algo que le preocupa en casa, en la escuela, etc.
- Nunca lo regañes o castigues si va a buscarte a tu cama para que lo consueles.



Algunos consejos que te pueden ayudar a prevenir las pesadillas en tu hijo/a son:

- Crea horarios fijos para que se bañe, coma, cene y se vaya a la cama.
- Enciende una lámpara en su cuarto.
- Léele un cuento antes de acostarse.
- Deja la puerta de la habitación abierta (nunca cierres la puerta a tu niño/a cuando tenga miedo).
- Asegúrate de que antes de ir a la cama no vea contenidos violentos o agresivos.
- Ofrécele alguna prenda, juguete o peluche que le brinde seguridad.



**TE INVITAMOS A MANTENERTE INFORMADO A TRAVÉS DE ESTE SITIO**

**Fuente:**

- American Academy of Pediatrics . (2018). Pesadillas y terrores nocturnos en los niños de edad preescolar. Recuperado el 28 Julio 2021, de <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/preschool/Paginas/nightmares-and-night-terrors.aspx>
- Sonia Esquinas. (2016). Pesadillas en los niños. Recuperado el 28 julio 2021, de <https://www.iis.es/cuando-los-ninos-tienen-pesadillas-soniaesquinas-iis-clinica-del-sueno/>
- Dalsy. (2018). Consejos prácticos para evitar que tus hijos tengan pesadillas. Recuperado el 5 Agosto 2021, de <https://saposyprincesas.elmundo.es/consejos/psicologia-infantil/consejos-practicos-para-evitar-que-tus-hijos-tengan-pesadillas/>
- Clínica HEGOAK. Atención Infantil y Juvenil. (2021). ¿Por qué tienen pesadillas los niños?. Recuperado el 5 de Agosto 2021, de <https://clinicahegoak.com/por-que-tienen-pesadillas-los-ninos>
- Sara Hughes. (2021). Pesadillas y Terrores Nocturnos. Recuperado el 5 de Agosto 2021, de <https://www.cincinnatichildrens.org/espanol/temas-de-salud/alpha/p/nightmares-terrors>