



Los niños pequeños no siempre distinguen la diferencia entre un sueño y la realidad. Algunos niños tienen sueños tan “realistas” y aterradores que se despiertan alterados. Esto también puede perturbar a los padres, dejando a todos sin dormir. Como padre, puede ayudar a su hijo a tener menos pesadillas para que todos puedan dormir mejor.

¿Qué es una pesadilla?

Una pesadilla es un sueño muy aterrador. Su hijo podría despertarse asustado y llorar, o podría orinar la cama.

¿Qué causa las pesadillas?

- Experiencias aterradoras, como la guerra o el traslado a otro país. Los niños (e incluso los bebés) retienen recuerdos en el cuerpo. Pueden recordar olores, sonidos e imágenes que pueden causar pesadillas.
- Sentimientos que los niños pequeños no logran comprender ni expresar. No saben cómo pedir ayuda.
- Se sienten inseguros debido a cambios en sus vidas o perciben miedo, preocupación o estrés en sus padres.
- Mirar o escuchar programas de TV y noticias que causan temor en un niño.

¿Por qué es importante ayudar a su hijo si tiene pesadillas?

- Si su hijo tiene demasiados sueños aterradores, se sentirá preocupado durante el día. Los niños se comportan mejor cuando se sienten seguros y protegidos.
- Dormir bien es MUY importante para gozar de buena salud, poder aprender y recuperarse del estrés. El sueño interrumpido reduce la calidad y la duración del sueño.
- Cuando los niños tienen pesadillas, los padres también dejan de dormir. Si duermen poco, tanto los padres como los niños pueden irritarse con más facilidad.
- Los niños que tienen pesadillas pueden sentir miedo de ir a dormir, por lo que se rehusarán a ir a la cama.

¿Cómo puede ayudar a su hijo a dormir plácidamente y tener menos pesadillas?

- Los niños necesitan realizar mucha actividad física para quedar cansados y dormir profundamente. Jugar al aire libre y en exteriores es bueno para el cuerpo y ayuda a relajar el cerebro.
- Evite bebidas y alimentos que contengan cafeína. Podrían causar problemas para conciliar el sueño. Muchas bebidas sin alcohol, té y cafés contienen cafeína.
- Dé a su hijo un refrigerio con alto contenido de proteínas antes de irse a dormir, como carne, queso, huevo o tofu. Si su hijo tiene hambre, se despertará en mitad de la noche.
- Defina una rutina para irse a dormir que se inicie todas las noches a la misma hora. Debería durar aproximadamente 30 minutos y podría implicar actividades sin esfuerzo físico, con luz tenue, un baño caliente, muchos abrazos y cuentos/canciones/oraciones.
- Asegúrese de que su hijo duerma de 11 a 12 horas. Los niños pequeños también pueden necesitar descansar durante el día.
- Si su hijo está cansado, debe recostarse o descansar en la cama. Cuando los niños se duermen en diferentes lugares y en cualquier momento, en especial frente a la TV, es más difícil que se duerman, y se quedan despiertos en la noche.
- Su hijo podría necesitar algo de luz de noche, aunque es más saludable dormir en la oscuridad total.
- Una habitación fría con ropa de cama abrigada ayuda a dormir mejor.

¿Qué debe hacer cuando su hijo se despierta debido a una pesadilla?

- Ofrecerle comodidad. Sea amable y cariñoso.
- Si su hijo ha mojado la cama, límpiela con rapidez y comprenda que su hijo no lo hizo a propósito.
- Si su hijo es más grande, pregúntele sobre el sueño.
- Cántele, mézalo o abrácelo hasta que vuelva a dormirse.
- A la mañana siguiente, pida a su hijo que dibuje el sueño aterrador; luego, rompa el dibujo y tírelo al cesto de residuos.
- Si soñó con un recuerdo aterrador, hágale sobre el tema. Ayude a su hijo a comprender que pasó hace tiempo, en otro lugar, y que ahora está seguro.
- Pida a su hijo que dibuje un lugar que lo haga sentir seguro, feliz y contento, y que atraiga buenos recuerdos. Puede ser un lugar real o imaginario. Coloque el dibujo junto a su cama para que lo vea cada vez que se vaya a dormir. También puede colocar allí una foto de usted sonriendo.

Qué hacer si persiste el terror nocturno o la pesadilla:

- Los terrores nocturnos son más intensos que las pesadillas. Su hijo puede gritar, no despertarse o no reconocerlo.
- Un evento de terror nocturno ocasional no es causa de preocupación. Por lo general, el niño no recuerda el evento, aunque perturba a los padres e interrumpe el sueño de toda la familia.
- Si las pesadillas o los terrores nocturnos son frecuentes o no desaparecen después de haber intentado todas las estrategias anteriores, solicite ayuda a su médico.

Visite cmascanada.ca/cnc/parents para obtener más información multilingüe para padres



SUPPORTING CHILD CARE IN THE SETTLEMENT COMMUNITY / SOUTIEN DE LA GARDE DES ENFANTS DANS LA COMMUNAUTÉ DE RÈGLEMENT
Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada / Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada