

# Terrores nocturnos

## ¿Qué son los terrores nocturnos?

Los terrores nocturnos son un trastorno hereditario en el cual el niño tiende a soñar durante el sueño profundo del que es difícil despertar. Esto sucede en el 2 por ciento de los niños y usualmente no lo provoca el estrés psicológico. Estar demasiado cansado puede provocar los terrores nocturnos. Los terrores nocturnos ocurren generalmente en niños de 1 a 8 años de edad.

El terror nocturno comienza en general 1 a 2 horas después de acostarse y dura entre 10 y 30 minutos. Durante un terror nocturno, su hijo podrá:

- mostrarse agitado e inquieto, sin que uno pueda despertarlo ni calmarlo
- sentarse o correr inquieto por todas partes, posiblemente gritando o diciendo cosas sin sentido
- no parece darse cuenta de su presencia, aunque tenga los ojos abiertos y lo mire fijamente
- confundir objetos o personas en el cuarto por cosas peligrosas.

A la mañana siguiente, su hijo no se acordará de lo que pasó.

## ¿Cuánto dura?

Los terrores nocturnos usualmente ocurren en menos de 2 horas después de ir a dormir. Son inocuos y cada episodio terminará espontáneamente en el sueño profundo. El problema normalmente desaparecerá para los 12 años de edad o antes.

## ¿Cómo puedo cuidar a mi hijo?

- **Trate de ayudar a que su hijo recupere el sueño normal.**

Su objetivo es ayudar a que su hijo pase de un sueño agitado a un sueño tranquilo. Probablemente no podrá despertar a su hijo, y no hace falta que lo haga. Encienda las luces para que el niño esté menos confundido por las sombras. Haga comentarios tranquilizadores, tales como: "Estás bien. Estás en casa en tu propia cama. Ahora puedes descansar". Hable en forma calmada y repetitiva. Esos comentarios

generalmente son mejores que el silencio y pueden ayudarle a que su hijo se enfoque nuevamente. A algunos niños les gusta que se les tome de la mano durante estos momentos, pero otros se alejarán. Tome a su hijo en brazos sólo si parece que esto le hace sentir mejor.

No hay ninguna manera de acortar bruscamente el episodio. Sacudir a su hijo o gritarle sólo hará que esté más agitado y prolongará el ataque.

- **Proteja a su hijo de las lesiones.**

Durante un terror nocturno, el niño puede caerse por las escaleras, chocar contra una pared o romper una ventana. Trate de llevar suavemente a su hijo de vuelta a la cama.

- **Prepare para estos episodios a las niñeras (babysitters) u otros adultos que supervisen al niño durante la noche.**

Explíqueles a las personas que atienden a su hijo lo que es un terror nocturno y lo que deben hacer si llega a presentarse uno de ellos. Saber esto evitará que reaccionen exageradamente cuando su hijo tenga un terror nocturno.

### **¿Cómo puedo ayudar a prevenir los terrores nocturnos?**

- **Evite que el niño se canse demasiado.**

La falta de sueño es el provocador más común de los terrores nocturnos. Para los niños en edad preescolar, restituya la siesta en la tarde. Si el niño rechaza la siesta, fomente un "tiempo en silencio" de una hora. También evite que la hora de dormir sea muy tarde porque puede provocar un terror nocturno. Si el niño necesita que lo despierten en la mañana, eso significa que necesita ir a dormir más temprano. Avance la hora de apagar la luz 15 minutos más temprano cada noche, hasta que el niño pueda despertarse por sí mismo en la mañana.

- **Despertares programados ante los frecuentes terrores nocturnos.**

Si su hijo tiene terror nocturno con frecuencia y es mayor de 6 años de edad, puede tratar de despertarlo de noche antes de que le venga el terror nocturno. Este método ayuda a eliminar el problema en alrededor del 90% de los niños.

Durante algunas noches, observe los minutos que transcurren desde el momento en que el niño se queda dormido hasta el inicio del terror nocturno. Luego comience a despertar al niño 15 minutos antes de la hora esperada del terror nocturno. Recuerde al niño que "despierte rápido". Mantenga al niño totalmente despierto y fuera de la cama durante 5 minutos. Siga con estos despertares programados durante siete noches consecutivas. Si regresan los terrores nocturnos cuando deje de despertar al niño, repita este programa de entrenamiento de siete noches.

### **¿Cuándo debo llamar al profesional médico de mi hijo?**

Llame durante horas de oficina si:

- Hay babeo, espasmos o rigidez.
- Los episodios ocurren dos o más veces por semana después de los siete despertares programados.
- Los episodios duran más de 30 minutos.
- El niño hace algo peligroso durante algún episodio.
- Los episodios ocurren durante la segunda mitad de la noche.
- El niño tiene varios temores durante el día.
- Siente que el estrés familiar puede ser un factor.
- Usted tiene otras preguntas o inquietudes.