

## 10 consejos si tenemos una persona sonámbula en casa



### 1 Crea un entorno seguro.

Asegúrate de que no hay cables, objetos o muebles con los que la persona sonámbula pueda tropezar, bloquea las escaleras con una valla o puerta de seguridad; asegura bien las ventanas y cierra la puerta de casa con llave; mantén fuera de su alcance los artículos con que pueda cortarse, pincharse o quemarse; evita también que duerma en una cama alta; si se trata de un adulto, guarda bien las llaves de los vehículos.

### 2 No es necesario que le despiertes.

A pesar de que no es peligroso despertar a una persona sonámbula, tampoco es recomendable, ya que puede alterarse o agitarse más.

### 3 Guíale con delicadeza hasta la cama.

El sonambulismo en sí mismo no supone un riesgo para la salud, pero la persona sonámbula puede llevar a cabo acciones que acaben dañándole a él o a otros. Lo mejor es si guiarle con calma de vuelta a la cama hablándole con frases sencillas en un tono relajado.

### 4 No le cuentes qué ha ocurrido.

Si se trata de un niño, es mejor no revelarle lo sucedido al día siguiente, para que no se resista acostarse de nuevo cuando sea la hora.

### 5 Instala sistemas de alarma.

Coloca alarmas o campanillas en la puerta de la habitación de la persona con sonambulismo que puedan alertarte de que ha salido de la habitación.

### 6 Asegúrate de que duerme las horas suficientes.

La falta de sueño puede fomentar el sonambulismo. Para evitarla, puedes hacer que se acueste más temprano o añadir una siesta corta después de comer. En todo caso, es preferible mantener un horario de sueño regular.

### 7 Evita que tu hijo se active antes de acostarse.

Procura que no tome sustancias excitantes como el chocolate o bebidas con cafeína e intenta desterrar los juegos violentos antes de ir a la cama y fijar una rutina relajante, como leerle un cuento o darle un baño tibio.

### 8 Procura que no se acueste con la vejiga llena.

Asegúrate de que no bebe mucha agua antes de acostarse y de que va al baño antes de meterse en la cama.

### 9 Convierte la habitación en un lugar tranquilo y confortable.

Regula la temperatura y asegúrate de que no se cuelen luces o ruidos que puedan alterar su sueño.

### 10 Intenta controlar el estrés y la ansiedad.

Identifica los problemas que te causan tensión y desarrolla estrategias para lidiar con ellos. Exprésate acerca de tus inquietudes y, si se trata de tu hijo, habla con él de lo que preocupa.