

8 consejos para afrontar los terrores nocturnos



- 1 Mantén la calma cuando se produzca un episodio.**
Habla a tu hijo con frases sencillas y tono relajado o abrázale hasta conseguir que se tranquilice y se duerma de nuevo, mejor en su propia cama. Si se ha levantado, condúcele con suavidad de nuevo a ella. Es mejor que no intentes despertarle.
- 2 Busca un patrón para poder anticiparte.**
Para ello, lleva un diario de los ciclos de sueño de tu hijo y los episodios y apunta cuándo se duerme y cuándo se producen los terrores nocturnos. Así puedes prever cuándo van a producirse de nuevo y despertarle antes de que comiencen.
- 3 Crea un entorno seguro.**
Si se levanta de la cama, puede lastimarse fácilmente al chocar con algo o caer, por lo que debes asegurarte de que no hay cables, trastos o muebles con los que el niño o niña pueda tropezar. Mantén fuera de su alcance los objetos con que pueda cortarse, pincharse o quemarse y evita también que duerma en una cama alta.
- 4 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 el sueño. Conviene que permanezcas junto al niño o niña hasta que se tranquilice, pero también que retome el sueño en su propia cama, para ayudarle a superarlo.
- 5 Asegúrate de que duerme las horas suficientes.**
La falta de sueño puede desencadenar los terrores nocturnos. Para evitarla, puedes hacerle acostarse más temprano o añadir una siesta corta después de comer -no superior a cuarenta y cinco minutos-. Asegúrate también de que mantiene un horario de sueño regular.
- 6 No le cuentes qué ha ocurrido al día siguiente.**
Como él no se acordará, es mejor no revelarle lo sucedido al día siguiente, para que no se resista a acostarse de nuevo cuando llegue la hora.
- 7 Intenta reducir su estrés.**
Habla con tu hijo de lo que le preocupa para identificar si existen cuestiones le estresan. También puede ser beneficioso llevar a cabo una rutina relajante antes de acostarle como leerle un cuento o darle un baño tibio.
- 8 Cuida su alimentación.**
Una dieta equilibrada, rica en frutas y verduras, y reducir la ingesta de productos excitantes como chocolate, bebidas con cola o cacao también puede favorecer un buen descanso.