

TIP SHEET:

Nightmares and Night Terrors

Ages Affected: 3–5 years old

What are nightmares?

Nightmares are scary dreams. Most children have them from time to time. Most nightmares happen very late in the sleep period (usually between 4 a.m. and 6 a.m.). Your child may wake up and come to you for comfort. Usually, she will be able to tell you what happened in the dream and why it was scary. Your child may have trouble going back to sleep. Your child might have the same dream again on other nights.

What are night terrors?

Some children have a different kind of scary dream called a “night terror.” Night terrors happen during deep sleep (usually between 1 a.m. and 3 a.m.). A child having a night terror will often wake up screaming. She may be sweating and breathing fast. Your child’s pupils (the black center of the eye) may look larger than normal. At this point, your child may still be asleep, with open eyes. She will be confused and might not answer when you ask what’s wrong. Your child may be difficult to wake. When your child wakes, she usually won’t remember what happened. Children who have night terrors may also sleepwalk.

No parent wants to see their child in such distress; here are some tips to help your child deal with their fears and overcome nightmares/night terrors:

- Avoid scary stories, movies, or other stimuli just before bed. Our brains have a tendency to recall the last thing on our mind before we go to sleep, so make sure that the last things that your child experiences or sees before going to sleep are pleasant, happy, and relaxing.
- Talk gently with your child before he goes to sleep, otherwise sing a song or tell a short story, because your child finds your voice very soothing. This routine helps very much after the child wakes up.
- Use a nightlight. This will calm and comfort your child while falling asleep. Make sure the light is not too bright. Bright light can actually interrupt sleep patterns and contribute to nightmares.
- After your child has a nightmare, have her explain it to you. Then walk her through it and help her understand that it’s not real. Also, help her come up with a happy or funny alternative. For example, “Every time you see the monster in your dreams, imagine that he has the hiccups.”
- Sleepwalking can be dangerous. Use toddler gates on staircases and don’t use bunk beds for children who often have nightmares or night terrors.
- When your child wakes you in the middle of the night, it is important to remain calm. If you become anxious or stressed, your child will also sense that, and it will make it more difficult to get her to settle down again.
- Stay with your child until he goes back to sleep peacefully.
- Reassure your child that it was just a dream and that she is safe.
- Establish a regular sleep schedule for your child and make sure he is getting enough sleep. This will also help your child to perform better in school or daytime activities.
- Praise your child for sleeping through the night.

CULTIVANDO MENTES SALUDABLES

financiado por



PÁGINA DE
CONSEJO:

Pesadillas y Terrores Nocturnos

Edades Afectadas: 3 a 5 años

¿Qué son las pesadillas?

Las pesadillas son sueños que asustan. La mayoría de niños tiene una de vez en cuando. La mayoría de pesadillas ocurren durante la noche cuando uno/a está profundamente dormido/a (usualmente entre las 4 a.m. y 6 a.m.). Puede que el niño/a se despierte y lo busque para que le acompañe. Usualmente le dirá qué pasó en el sueño que lo asustó tanto. Puede que no pueda volverse a dormir y que tenga el mismo sueño otras noches.

¿Que son los terrores nocturnos?

Algunos niños tienen un tipo de sueño diferente que se llama "terror nocturno". Ocurren mientras están dormidos (entre 1 a.m. y 3 a.m.). Un niño/a con un terror nocturno suele despertarse gritando, sudando o agitado. Las pupilas (centro negro del ojo) pueden verse más grande de lo normal. Puede que su hijo/a siga dormido/a con los ojos abiertos. Probablemente se confunda y no pueda explicar lo que pasó. Cuando despierte, no recordará qué pasó. Infantes que tienen terrores nocturnos pueden ser sonámbulos.

Ningún padre o madre quiere ver a sus hijos así; aquí tiene consejos para ayudar a los infantes con sus pesadillas y terrores:

- Evite películas o historias de terror y otros estímulos justo antes de acostarse. Nuestros cerebros tienden a traer la última cosa en nuestra mente antes de dormirnos, así que asegúrese de que las últimas cosas que su niño/a vea antes de dormir sean agradables, felices y relajantes.
- Hable calmadamente con su niño/a antes de acostarse, o canten o lean, porque los niños encuentran su voz bastante relajante. Esta rutina ayuda mucho luego de que los niños se despiertan.
- Use una lámpara nocturna, esto va a calmar y consolar a su niño mientras cae dormido. Asegúrese de que la luz no brille demasiado porque puede interrumpir el sueño y crear pesadillas.
- Luego de que los niños tengan una pesadilla, haga que se la cuenten. Luego camine con ellos y hágales ver que no es real. Invente una alternativa divertida y feliz. Por ejemplo, "Cada vez que sueñes con un monstruo, imagina que tiene hipo."
- Caminar dormido por la noche puede ser peligroso. Use pequeñas rejillas cerca a las escaleras y no use literas o camarotes para niños que tienen pesadillas con frecuencia.
- Si su niño/a despierta en plena noche, usted debe guardar la calma. Si usted se estresa o pone ansioso, el niño/a sentirá eso y será más difícil que se calme.
- Quédese con él/ella hasta que se duerma de nuevo tranquilamente.
- Asegúrele que era solo un sueño y que está a salvo.
- Establezca un horario regular para dormir y asegúrese de que los niños duermen lo suficiente. Esto les ayudará a rendir mejor durante las actividades del día y en la escuela.
- Elógielos cuando pasen una noche entera durmiendo.