

## **ORIENTACIONES SOBRE TERRORES NOCTURNOS**

Se llama terrores nocturnos al despertar en medio de la noche que presentan algunos niños, que se acompaña de llanto y una aparente desconexión con el medio que lo rodea durante, los primeros instantes. Si se le pregunta la causa del llanto no sabe responder y pareciera no haber despertado aún. Frecuentemente se los encuentra sentados en la cama, pero pueden incluso caminar o correr en la habitación.

Posteriormente parecen reconocer a sus padres y se calman lentamente. Este episodio normalmente no dura más de 10 a 15 minutos pudiendo, a continuación, el niño volver a dormirse. Se presentan en niños desde el año a los 8 a 10 años de edad y es más frecuente en las primeras horas de la noche, después de sólo algunas horas de sueño.

Son distintos de las pesadillas en que el niño relata su sueño o parte de él, y tienen un antecedente familiar. Habitualmente y al revés de las pesadillas no existe un antecedente de stress o susto durante el día previo. No tienen un significado anormal, pero si son muy frecuentes interfieren con la vida diurna, al despertar el niño cansado e insomne.

### **¿Qué hacer en uno de estos episodios?**

Durante el episodio encienda la luz y espere al lado del niño que despierte bien. Luego converse con él y cuéntele que pasó y dele confianza demostrándole que no hay peligros posibles y que Ud. se encontrará cerca en todo momento. El contacto físico puede ser importante, tómelo la mano y abrácelo, mientras le habla.

Protéjalo de lesiones colocando protecciones alrededor de la cama y en las ventanas si éstas están al alcance del niño, así como de objetos con los cuales el niño se pudiera herir.

Comente estos episodios con todos los integrantes de la familia dándole un significado de normalidad para que el resto de la familia no reaccione en exceso. El cansancio y la falta de sueño los puede agotar, por lo que se le debe dar la oportunidad al niño para que duerma lo suficiente, adelantando la hora de ir a la cama. Una prevención, si estos son frecuentes, es determinar la hora en que se producen y despertar al niño algunos minutos (15 a 20) antes de que ellos se manifiesten, repitiéndolo durante una semana o más, para probar posteriormente si estos se repiten.

Si el niño presenta movimientos anormales y repetitivos, así como cambios de coloración de la piel, vómitos, fiebre u otros signos fuera de los descritos es preferible consultar con su médico.