

El problema del sueño en los niños

Parte II: Problemas comunes del sueño



Problemas comunes del sueño

Para los niños pequeños, muchas cosas pueden interrumpir una buena noche de sueño. Como padre o madre, usted debe poder prevenir algunas de esas cosas.

Pesadillas

Las pesadillas son sueños aterrizantes que normalmente suceden durante la segunda mitad de la noche, cuando el soñar está en su mayor intensidad. Eso podría ocurrir más de una vez por noche. Después de que termine la pesadilla, su niño o niña podría despertarse y decirle lo que ocurrió. Podría estar llorando o estar asustado después de una pesadilla, pero estará consciente de su presencia. Podría tener problemas para dormir de nuevo porque podría recordar los detalles del sueño.

Cómo lidiar con las pesadillas:

- Vaya a ver al niño lo antes posible.
- Asegúrele a su niño que usted está ahí y que no permitirá que alguien lo(a) lastime. Permítale a su niño tener la luz de su cuarto encendida por un corto período de tiempo para reconfortarlo.
- Si su niño está asustado, reconfortelo y cálmelo.
- Tenga en cuenta que una pesadilla es una cosa real para un niño pequeño. Oiga lo que tenga que decirle y anímelo(a) a que le diga lo que le pasó en el sueño.
- Una vez que se haya calmado su niño, anímelo para que se vaya a dormir de nuevo.

Los terrores nocturnos

Los terrores nocturnos son aún más severos o aterrizantes que las pesadillas, pero no son tan comunes. Les ocurren con mayor frecuencia a los niños que están aprendiendo a andar o a los niños de edad preescolar. Los terrores nocturnos surgen de las etapas de sueño más profundas, normalmente como una hora después de que el niño se queda dormido. Durante un terror nocturno, normalmente los niños no pueden ser despiertos ni reconfortados. Los terrores nocturnos también podrían causar lo siguiente:

- Llanto incontrolable
- Sudoración, temblores y respiración rápida
- Una apariencia de terror, confusión y de ojos vidriosos
- Movimientos bruscos, gritos, patadas o fijación de la vista
- El niño podría no darse cuenta que alguien está con él
- El niño podría parecer no reconocerlo
- El niño podría tratar de apartarlo, especialmente cuando trate de sujetarlo.

Los terrores nocturnos pueden durar hasta 45 minutos, pero normalmente duran mucho menos. Aparentemente, los niños pueden dormirse inmediatamente después de un terror nocturno, pero en realidad nunca han estado despiertos. Al igual que las pesadillas, los terrores nocturnos podrían ocurrir más frecuentemente en momentos de tensión o podrían estar relacionados con sentimientos difíciles o temores. Sin embargo, a diferencia de una pesadilla, un niño no recordará un terror nocturno.

Cómo lidiar con los terrores nocturnos:

- Permanezca calmado(a). Los terrores nocturnos normalmente asustan más a los padres que al(a) niño(a).
- No trate de despertar a su niño(a).
- Asegúrese de que su niño(a) no se lastime. Si su niño(a) trata de salirse de la cama, sujételo con delicadeza.
- Recuerde, después de un breve período de tiempo, es probable que su niño(a) se relaje y vuelva a dormir tranquilamente.
- Si su niño(a) tiene terrores nocturnos, asegúrese de explicarle a su niño(a) lo que son y lo que debe hacer.

Tenga en cuenta que los terrores nocturnos no siempre indican problemas serios. Es más probable que su niño(a) tenga terrores nocturnos cuando esté demasiado cansado y durante períodos de tensión. Su niño puede cansarse demasiado cuando no duerme durante el día, se despierta demasiado temprano o su sueño nocturno es interrumpido. Trate de mantener a su niño en un horario de sueño regular o aumente la cantidad de sueño para prevenir que ocurran los terrores nocturnos. Los terrores nocturnos normalmente desaparecen cuando el niño entra a la primaria. Si sigue teniendo esos terrores nocturnos, hable con su pediatra.

El sonambulismo y hablar dormido

Al igual que los terrores nocturnos, el sonambulismo y el hablar dormido pueden ocurrir cuando un niño está en la etapa profunda del sueño. Al caminar dormido, su niño podría tener una cara sin expresión y la vista fija. Podría no responderle a otras personas y podría serle muy difícil despertarse. Cuando su niño se despierte, probablemente no recordará lo que sucedió. Muchas veces, los niños sonámbulos regresan a la cama por sí solos y ni siquiera recordarán que se levantaron de la cama. El sonambulismo puede ser algo común y tiende a darse en familias. Incluso puede ocurrirle varias veces en una misma noche a niños mayores y adolescentes. Si tiene ciertas preocupaciones al respecto o si esa condición continúa, hable con el pediatra de su niño.

Como lidiar con el sonambulismo y el hablar durante el sueño

- Asegúrese de que su niño no se lastime al caminar dormido. Saque de su habitación los obstáculos peligrosos con los que su niño podría tropezarse o en los que podría caerse.
- Cierre las puertas exteriores con seguro para que su niño no pueda salir de la casa.
- Bloquee las escaleras para que su niño no pueda subir o bajar.
- No hay necesidad de tratar de despertar a su niño cuando esté caminando o hablando dormido. Condúzcalo delicadamente a la cama y probablemente se acostará por sí solo.

Es más probable que el sonambulismo y el hablar dormido ocurran cuando su niño esté demasiado cansado o esté bajo tensión. Mantener el horario de sueño de su niño de manera regular podría ayudar a prevenir que camine o hable dormido.

Mojar la cama (también se le llama enuresis)

Mojar la cama de noche es normal y común entre los niños de edad preescolar. Afecta aproximadamente a 40% de los niños de 3 años de edad y podría ser una cosa de familia. Las razones más comunes por las que su niño podría mojar la cama son las siguientes:

- Tiene una vejiga que aún no se ha desarrollado lo suficiente como para contener la orina por toda la noche.
- Podría no ser capaz aún de sentir que tiene la vejiga llena y despertarse para ir al baño.
- Estrés. Los cambios en la casa, tales como la llegada de un nuevo bebé, mudarse o un divorcio podrían conducir a un niño que normalmente no moja la cama a que la moje.

Cómo lidiar con los niños que mojan la cama

- No culpe ni castigue a su niño por mojar la cama.
- Haga que su niño vaya al baño y que evite tomar mucho líquido antes de irse a dormir.
- Ponga una cubierta de plástico sobre el colchón hasta que su niño pueda dejar de mojar la cama, para evitar la humedad y los malos olores. Mantenga las sábanas limpias.
- Si su niño tiene la suficiente edad, haga que participe en la solución del problema. Anímelo a que le ayude a cambiar las sábanas y cobijas mojadas. Eso le ayudará a hacerse responsable y evitar la humillación de que los demás miembros de la familia se enteren cada vez que ocurre el problema. Sin embargo, no use eso como castigo para su niño.
- Hable con su pediatra acerca de otros métodos para lidiar con el problema de la cama mojada, tales como recompensar a su niño pequeño o usar dispositivos de alarma en el caso de los niños mayores.

Lo más importante es no presionar a su niño. Mojar la cama es algo que está fuera del control del niño y solamente podría ponerse triste o frustrado si no puede evitarlo. Establezca una regla de “no molestar” en la familia. Asegúrese de que su niño comprenda que no es su culpa mojar la cama y que esto mejorará conforme pase el tiempo.

Cómo escribir un diario de sueño

Escribir un diario de sueño de su niño(a) podría serle de ayuda como preparación para hablar con su pediatra sobre un problema de sueño. Anote lo siguiente cada día:

- El lugar donde duerme su niño(a)
- Cuántas horas duerme normalmente por noche
- A qué hora se acostó
- Lo que su niño(a) necesita para dormirse (un juguete favorito, cobijas, etc.)
- El tiempo que tarda en dormirse
- La hora en que usted se va a la cama
- La hora en que se despierta durante la noche
- El tiempo que tarda en irse a dormir de nuevo
- Lo que usted hace para reconfortar y consolar a su niño(a)
- La hora en que su niño(a) se levanta por la mañana
- La hora y el tiempo de duración de las siestas
- Cualquier cambio de tensión en la casa

Tenga en cuenta que cada niño(a) es diferente y ningún(a) niño(a) tendrá los mismos patrones o problemas de sueño.

Apretar y rechinar los dientes

También es común que los niños aprieten y rechinen los dientes durante la noche. Aunque eso produce un sonido desagradable, normalmente no es dañino para los dientes de su niño pequeño. Podría estar relacionado a la tensión y ansiedad y normalmente desaparece al poco tiempo. Sin embargo, podría volver a ocurrir la siguiente vez que el niño experimente tensión.

Dele tiempo al tiempo

Controlar los problemas de sueño de su niño podría ser un desafío y es normal molestarse a veces, cuando su niño lo mantiene despierto durante la noche. Trate de comprenderlo. Una respuesta negativa por parte de un padre podría a veces empeorar un problema de sueño, especialmente si está relacionado a una situación de tensión como el divorcio, la llegada de un nuevo hermano, una tragedia en la familia, problemas en la escuela o algún otro cambio reciente en la vida de su niño.

Si el problema continúa, podría haber una razón física o emocional por la cual su niño no puede dormir. Si piensa que necesita ayuda adicional, comience a escribir un diario sobre el sueño y hable con su pediatra acerca del problema. Tenga en cuenta que la mayoría de los problemas de sueño son muy comunes y con el tiempo y la ayuda de su pediatra, usted y su niño podrán superarlos.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

