



HASTA LOS 10 AÑOS:

Es normal que los niños tengan pesadillas, pero hay que estar atentos

El exceso de pantallas puede ser una causa. La frecuencia esperable es una cada 15 o 30 días. Sin embargo, cuando ocurren dos o más veces a la semana, se debe sospechar que el infante está sufriendo algún problema, como *bullying*, maltrato o estrés postraumático, entre otros, y hay que buscar ayuda profesional.

CONSTANZA MENARES

Para los niños, las pesadillas pueden parecer tan reales como los monstruos que algunos creen ver debajo de la cama o dentro del clóset de su dormitorio cuando es de noche. Aunque pueden parecer pequeñas historias de terror que se viven con los ojos cerrados, para ellos son vivencias que causan verdadero pánico. Pero, ¿son normales o algo más profundo?

Alejandra Hernández, neuróloga pediátrica de la Clínica U. de los Andes, dice que "las pesadillas son muy comunes desde los dos o tres años y hasta los 8 o 10 años de edad, y la frecuencia suele ser cada 15 días o una vez al mes. Sin em-

bargo, cuando ocurren dos o más veces a la semana se debe sospechar de que el niño está sufriendo algo durante el día, como *bullying*, maltrato, abuso, duelo patológico o estrés postraumático, entre otros, y ahí se debe consultar".

La experta explica que estos sueños aterradores y perturbadores "se producen en la fase REM, conocida como el sueño de movimientos oculares rápidos. Las pesadillas ocurren predominantemente en la segunda mitad de la noche y provocan que los niños despierten aterrorizados. En general, recuerdan lo soñado, lo describen, lloran y es importante que los padres los calmen, los abracen, les digan que fue solo una pesadilla,

que no pasa nada y que los ayuden a volver a dormir".

Si bien no se sabe la causa exacta de las pesadillas, se ha planteado que "ver contenidos no adecuados para su edad en televisión o redes sociales, haber presenciado o escuchado situaciones negativas, estar viviendo cambios importantes (como la separación de los padres o cambio de colegio) y estar bajo estrés académico podrían ser algunos factores que influyen en tenerlas", comenta Jennifer Conejero, psicóloga infantojuvenil de la Clínica Santa María.

Sobreestimulación

En esta línea, agrega que "aun-

que no existen técnicas que funcionen en un 100% para reducir las pesadillas, se recomienda a los adultos no exponer a los niños a contenidos violentos, incluyendo las noticias; disminuir el uso de pantallas, ya que también afectan de manera negativa el sueño de los niños; practicar técnicas de relajación como el control de la respiración y el *mindfulness* para dormirse más tranquilo; hacerlos escuchar música de relajación; contarles un cuento agradable o acompañarlos, sobre todo a los más pequeños, hasta que se duerman".

"No todos los niños son iguales y necesitan lo mismo, pero la idea es generar una rutina antes de

acostarse que ayude a los niños a entrar a una sensación de calma, ya que el estrés del sueño también tiene que ver con la sobreestimulación", puntualiza Sonia Muñoz, académica de la Escuela de Psicología de la U. Católica de Valparaíso.

Y advierte: "Si las pesadillas se hacen más recurrentes y comienzan incluso a entorpecer el descanso y se observa que la funcionalidad del niño durante su día a día comienza a verse mermada por este tema, por ejemplo, se queda dormido en clases, está más irritable o tiene dificultades en el contexto educativo, los padres deben pedir ayuda médica profesional".



Las pesadillas y los terrores nocturnos son fenómenos diferentes.

Mientras que las primeras ocurren en la fase REM del sueño y son recordadas al despertar, los terrores nocturnos se presentan en fases más profundas del sueño y los niños no los recuerdan. Ambos casos pueden generar terror y angustia, pero requieren abordajes diferentes, aclaran los especialistas.

"La idea es generar una rutina antes de acostarse que ayude a los niños a entrar a una sensación de calma, ya que el estrés del sueño también tiene que ver con la sobreestimulación", dice Sonia Muñoz, académica de la Escuela de Psicología de la U. Católica de Valparaíso.