

Un despertar brusco del niño, asustado, con el pulso y la respiración entrecortados y a menudo con movimientos agitados y sudoración... Es usual que los niños tengan pesadillas desde la mitad del sueño en adelante, sobre todo entre los cuatro y los nueve años, aunque pueden comenzar ya a los dos y alargarse hasta los doce. Su origen suele ser el estrés, la ansiedad o simplemente el cansancio. Las pesadillas se contemplan como etapa evolutiva normal y se pueden prevenir.

La preparación para irse a dormir comienza mucho antes de que el niño se acueste en la cama. Después de cenar se deben llevar a cabo actividades tranquilas como escuchar música relajada, ver un vídeo o leer cuentos. Aquí debemos atender especialmente en el contenido de dichos materiales, evitando temáticas violentas, historias angustiosas o personajes agresivos. Estos podrían seguir presentes en el sueño del niño. En su cama debe estar relajado y contento; para ello conviene evitar cualquier discusión o enfado antes de acostarse.

También es importante tener en cuenta el entorno del niño. Cuanto más agradable sea el ambiente donde duerme, más plácidamente va a descansar. Para ello debemos retirar estímulos externos como luminosidad excesiva, ruidos elevados, cambios bruscos de volumen o exceso de calor. No resultan aconsejables camas demasiado estrechas o altas. En cuanto a la decoración debemos saber que los colores claros facilitan el sueño.

Las pesadillas pueden ser producto del ansia por separación de los padres; debemos enseñarles entonces a ser autónomos de forma gradual. Para ello necesitamos fijar una distancia y tiempo de separación que deben irse prolongando (primero sentarse al lado de la cama y acariciarle, al día siguiente sin acariciarle, después sentarse a un metro de la cama...) y reducir las señales de seguridad del niño, como las comprobaciones de la presencia de los padres. Debemos mostrar una actitud serena y firme. Esta debe ser una práctica diaria recompensada con privilegios especiales (inicialmente) a medida que el niño supere su miedo.

Si su origen es el miedo a la oscuridad, podemos promover actividades como jugar a la gallinita ciega, hacer sombras chinescas o al escondite, elogiando y premiando al niño por el esfuerzo que ha hecho.

A pesar de prevenirlas pueden darse en alguna ocasión, por lo que debemos saber como actuar. Lo primero es atenderlo lo antes posible y tranquilizarlo con una voz suave hasta que se haya calmado. El niño debe sentirse protegido y reconfortado. Siempre que el niño pueda hablar conviene comentar la pesadilla para que se plantee diferentes maneras de sobreponerse al sueño. Los padres pueden ayudarlo a inventar un final feliz. Si el niño prefiere no hablar de la pesadilla hay que respetarlo. Lo importante es transmitirle seguridad en los momentos posteriores a la pesadilla, haciéndole ver que sólo ha sido un sueño.