

Cómo ayudar a su hijo a superar las pesadillas

- Los padres deben saber tranquilizar a los niños tras el episodio.
- Es importante que acudan al dormitorio del hijo y lo escuchen pero sin entrar en demasiado detalles acerca del contenido del sueño.
- No abrumarlo con demasiadas explicaciones de entrada (por ejemplo intentar demostrarle que los monstruos sólo existen en su imaginación).
- Utilice una voz suave y trate de no mostrarse excesivamente preocupado o ansioso por lo que ha sucedido.
- Déle instrucciones en el sentido de que ha tenido una pesadilla mientras dormía y que ya ha pasado todo.
- Si el niño es pequeño o está muy asustado puede valorarse, tras el episodio concreto y su magnitud, la idoneidad de dejarle dormir en el dormitorio de los padres, o que alguno de ellos lo acompañe durante algún tiempo mientras trate de conciliar el sueño. También puede dejarse conectado algún pequeño piloto de luz. De todas formas, estos aspectos deben valorarse en cada caso para no crear hábitos inadecuados.
- Para los niños más mayores (a partir 7 u 8 años) puede funcionar bien que los padres hablen por la mañana acerca de la pesadilla. Hay que averiguar si hay algo que le preocupa en especial (en el cole, en casa...).
- Es importante saber escuchar y/o interpretar las claves de su comportamiento (si han habido cambios en su conducta habitual contingentemente a la aparición de las pesadillas, etc.)
- Explicarle que estos episodios, aunque muy molestos, obedecen a unos procesos normales que se dan durante el crecimiento y tienen carácter transitorio. Con ello podremos contribuir a rebajar el nivel de ansiedad asociada al episodio y el temor a que se vuelva a producir.
- El hablar sobre lo sucedido en un ambiente calmado y lúdico siempre resulta una gran herramienta terapéutica. Puede también, según la edad del niño, utilizarse el dibujo como medio para sacar fuera el miedo y plasmarlo en un papel donde podrá manipular la historia. Cada niño es diferente y así sucede con la vivencia de la pesadilla, por tanto, deberemos ajustarnos a las peculiaridades de cada caso.