



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº14 – ENERO DE 2009

## “TERRORS FRECUENTES EN LA EPATA DE INFANTIL”

AUTORIA <b>ROSA MARÍA MONCADA LACERAS</b>
TEMÁTICA <b>PSICOLOGÍA</b>
ETAPA <b>EI</b>

### Resumen

Son muchos los infantes que se resisten al simple hecho de irse a la cama a dormir, lo que suscita en sus padres una permanente angustia. A continuación se presentan los terrores más frecuentes en los niños que pertenecen a la Educación Infantil, así como algunas estrategias de actuación. Es interesante que lo docentes conozcamos cómo podemos atajar estos problemas en nuestros niños, ya que frecuentemente somos vía de información para sus familiares.

### Palabras clave

- Terror.
- Acostarse.
- Hábitos.
- Miedos.
- Angustias.
- Cooperación.
- Pesadillas.
- Tensiones.
- Estrategias.

### 1. TERROR A ACOSTARSE.

Un niño se resiste a acostarse por diversos motivos. Puede tener miedo de la oscuridad o de no despertarse, o se siente inseguro cuando está solo. Indudablemente, le gustaría más jugar o ver la televisión y, en realidad, preferiría la compañía y atención de sus padres.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº14 – ENERO DE 2009

Cuando los niños se hacen mayores, su vida social adquiere preponderancia. No obstante, todos los niños deben tener su hora de acostarse y si se quiere paz en casa, los padres no pueden transigir en esta cuestión. Los padres que dicen «chicos, ¿no creéis que ha llegado el momento de acostarse?>>, han declinado su responsabilidad y sus hijos no se acostarán a la hora adecuada. Los padres que siempre permiten al niño permanecer levantado «sólo un poco más», tendrán siempre problemas con el momento de acostarse. De haber la menor posibilidad de transigir, los niños más nerviosos se agarrarán a ella. De ahí pues que para muchos padres, conseguir acostar a sus hijos es una más de las batallas al final de un largo día, justo en el momento en que ellos necesitan tiempo para sí mismos.

Para los padres novatos, seguir los consejos que se explican aquí, puede zanjar los problemas nocturnos antes de que empiecen. Si la hora de acostarse ya es un problema, será necesario planificar nuevas iniciativas para conseguir que el niño duerma. Es importante decidir lo que se hará, que el niño sepa que el cambio es inminente y que el día 1 hay que poner el plan en marcha.

### 1.1. Decidir cuando hay que acostarse

Se debe decidir el momento preciso en que el niño debe acostarse y, una vez decidido, proceder con firmeza. Esto no significa que los padres deban ser absolutamente rígidos e insistir en que el niño debe estar siempre en la cama a las ocho en punto, aunque justo en aquel momento acabe de llegar papá o esté en casa el tío José. Sin embargo, cuanto más capaces sean los padres de concretar el momento de acostarse, más fácil será conseguir que el niño se duerma a una hora fija.

**Importante:** No utilice la palabra «oscuro» para indicar el momento de acostarse, porque en verano con la luz de día esto será causa de problemas.

### 1.2. Crear hábitos para ir a dormir

Los niños encuentran seguridad en la rutina. Les gusta la seguridad de lo habitual y es importante disponer de ciertos objetos con los que pueden contar. Por ejemplo, tener su martillo azul en la cama, junto a él, cada noche. Besar a todo el mundo antes de irse a su habitación y después todo el mundo tiene que ir a darle un beso cuando ya está en la cama; a otros les puede gustar colocar todas sus muñecas bajo la manta, junto a ellos.

Tanto los rituales como los detalles reconfortantes de seguridad, tales como mantas viejas o perros de trapo, de los que dependen algunos niños, les sirven para separarse de los seres queridos y pasar del estado de vigilia al de sueño.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°14 – ENERO DE 2009

Los padres no deben reírse de los hábitos del niño, pero por otra parte, tampoco deben consentir que se vuelvan demasiado pesados. Se ha de limitar el número de juguetes que el niño se lleva a la cama, por ejemplo, se puede llevar un libro y un juguete, que escoja. Algunos niños alargan esto demasiado, lo que comporta quince minutos adicionales para conseguir que, por fin, se vayan a la cama.

### 1.3. Hábitos nocturnos regulares

A los niños siempre les gusta saber lo que ocurrirá un instante después de ahora. Unos hábitos nocturnos regulares conseguirán que el niño sepa que el momento de acostarse se acerca y que ha llegado el momento de parar. Se puede seguir esta guía para establecer una rutina nocturna.

- **Simplificar:** Tomar en consideración el horario de la familia y las preferencias del niño. No comenzar con normas que después no se seguirán. La rutina de acostarse debe proporcionar una sensación de seguridad cálida, un final del día confortable. Se discutirán por encima las incidencias del día que termina y se planearán cosas para el día siguiente. Preparar sus ropas para el día siguiente, junto a los libros, será de utilidad para niños más crecidos. Leer un cuento o comer una galleta ayudará a otros niños a entender que ha llegado el momento de acostarse. Utilizar señales que hagan patente la rutina.

- **El niño debe saber cuándo empieza la rutina del momento de acostarse.** Puede ser tan simple como decir «el momento de irse a la cama es el momento en que termina tal o cual programa de televisión». O se pueden intentar señales visuales. Por ejemplo, dibujar un círculo en una hoja de papel de color, dividirlo en secciones clasificadas como hora de jugar, hora de acostarse y hora de los cuentos. Hacer una flecha de papel y fijarla en el centro del círculo. Señalar con la flecha en la sección apropiada cuando llegue el momento. O se puede dibujar un reloj con las manecillas señalando el momento de acostarse y colocarlo cerca del reloj real. Cuando las manecillas del reloj real coincidan con las del reloj casero, el niño sabe que es el momento de irse a la cama.

- **Mantener al niño calmado.** Las peleas o los juegos muy activos inmediatamente antes de irse a la cama, no preparan al niño para dormir.

Media hora antes de acostarse, el niño debe encontrarse relajado para cuando llegue el momento. Más que una guerra de almohadas o un juego de pelota serán unas costumbres sosegadas que incluyan la higiene habitual, la lectura, la narración de cuentos o la música. Todo esto, que suaviza el momento de acostarse, también debe seguirlo la persona que se ocupe del niño o la abuelita, cuando ponga al niño en la cama, o cuando es más tarde y el niño, agotado, precisa una ayuda adicional para conseguir una noche de calma.

- **Hacerlo especial.** Lo ideal sería que el momento de acostarse fuera cálido y acogedor. Tanto para los padres como para el niño es un momento de calor y de seguridad. A muchos niños les encanta



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº14 – ENERO DE 2009

escuchar una y otra vez el mismo cuento antes de irse a la cama. A otros les complace escuchar cuentos inventados, mientras que a otros les divierten las canciones infantiles como costumbre en el momento de acostarse.

- **No hay que pensar que los niños algo mayores no necesitan estos hábitos.** Incluso a los preadolescentes les encanta que les lean o bien les gusta utilizar estos momentos para charlar de algo importante o preguntar algo antes de que se convierta en un problema. El momento de acostarse es una excelente oportunidad para los padres de acercarse a sus hijos. Los hábitos al acostarse, que comienzan en edad muy temprana ayudarán al niño toda su vida. Algunos niños adquieren el hábito de leer, otros escriben su diario o planifican el día siguiente. Otros hacen ejercicios de relajación.

- **Se ha de ser flexible, pero también se ha de saber cómo terminar las costumbres rituales.** Si no se sabe cómo tomar la decisión final cuando ha llegado el momento de apagar la luz y de dormir, la rutina nocturna puede convertirse en algo cansado o interminable. Los padres no deben permitir evasivas por parte del niño, ni dejarse convencer de seguir leyendo «un cuento más». En vez de esto, se ha de anunciar de antemano las historias que se leerán aquella noche y aferrarse a lo que se ha dicho. Si trazar límites es un problema para algunos padres, éstos pueden apoyarse en otras ayudas, como su propio reloj o un minuterero. Hay que decir al niño que «cuando el reloj marque las 9:30, ha llegado el momento. Luces apagadas o en 15 minutos, el reloj sonará, lo que significa apagar la luz».

#### 1.4. Hablar con el niño de sus miedos y angustias

Cada individuo, incluyendo los niños, tiene temores que tienden a manifestarse de noche. Los padres deben animar al niño para que hable de sus problemas y preocupaciones, a fin de poderlos solucionar, ayudando a que se duerma, e intentar también, un ligero masaje en la espalda.

#### 1.5. Hacer frente al hecho de levantarse continuamente

Los padres han seguido los hábitos y rituales del momento de acostarse. Cristina se ha metido en la cama hace unos instantes, pero ya no está en ella. Después de diez minutos, ya vuelve a estar en el salón, pidiendo un zumo. Los padres deben intentar seguir las técnicas descritas aquí. Para algunos niños, una puede bastar, para otros será necesario aplicarlas todas para conseguir que permanezcan en la cama.

- **Llévele a la cama y ponga un despertador que suene al poco tiempo.** Dígale que regresará a su habitación antes de que suene. Gratifíquelo con un masaje en la espalda por permanecer en la cama.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°14 – ENERO DE 2009

Gradualmente, alargue el tiempo que debe permanecer en la cama antes de obtener la recompensa, ya sea un masaje en la espalda o un helado para desayunar. Si es necesario, utilice de nuevo el minutero, y después siéntese y léale hasta que el niño se haya dormido.

- **Enseñe al niño cómo irse a la cama.** Algunos niños pequeños no consiguen relajarse lo suficiente para poder dormir, por lo que se les pueden enseñar las técnicas de respiración y de relajación. Los padres pueden acostarse un rato al lado del niño y hablarle de lo que hay que hacer para quedarse dormido. Dígale que cierre los ojos y en un tono de voz suave cuénteles el cuento de cómo las olas del mar se siguen unas a otras para jugar y vuelven a casa una y otra vez. Recuérdele que debe echarse y quedarse quieto y tranquilo, con los ojos cerrados y recordar las olas. También se puede usar la imaginación para pensar en sus propias escenas para quedarse dormido.

- **Colocar junto al niño todo lo que se necesita para la noche:** un vaso de agua, una cajita con una linterna, su juguete favorito y un cassette o la radio para escuchar antes de dormirse.

- **Para los bebés que aún permanecen en la cuna pero son lo suficientemente mayores para hablar, los hábitos nocturnos, a menudo, requieren actos más definitivos que exigen decisión por parte de los padres.** Supongamos que se les ha arropado y se les ha dado un beso de buenas noches por cuarta vez, mientras se abandona la habitación diciendo: «Buenas noches. Me voy a la cama»>. Se debe cerrar la puerta y no volver atrás, aunque el niño lllore (a menos que se pueda pensar que el niño se encuentra realmente mal) durante veinte minutos. Si después de veinte minutos el niño aún llora, se ha de volver a su habitación indicándole que se duerma. Besarle y salir de nuevo durante otros veinte minutos. Si es necesario, hay que repetir esta rutina cada noche, hasta que el niño perciba que su táctica no da resultados. **Importante:** si el niño cesa de llorar, no regrese a su habitación para comprobar qué ocurre hasta estar seguro de que el niño está profundamente dormido o, de otro modo, el niño reincidirá.

- **Utilizar un gráfico.** Un gráfico del momento de acostarse es eficaz para los niños, permitiéndoles ganar puntos para alguna recompensa deseada. Al principio, los padres deben dar puntos por permanecer en la cama durante cinco minutos, después se ha de prolongar gradualmente el tiempo requerido para acumular los puntos necesarios.

- **No discuta.** Si el niño suele salirse con la suya, será preciso aplicar consecuencias negativas: pérdida de privilegios al día siguiente o acostarse más temprano la próxima noche.

## 1.6. Debemos reforzar la cooperación del niño

Utilizando palabras y acciones, hay que dar al niño respuestas positivas por su cooperación en el momento de acostarse. Planificar la rutina y llevar a cabo el plan completo a la vez. Puesto que a veces es difícil modificar comportamientos establecidos, se puede necesitar, de entrada, ofrecer



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°14 – ENERO DE 2009

recompensas, quizás utilizando el gráfico del momento de acostarse si este momento se ha convertido en la lucha de cada noche. Se pueden dar puntos por respetar las costumbres del momento de acostarse y porque el niño ha permanecido en la cama, antes de dormirse. Al principio puede darse al niño una recompensa cada noche. Las recompensas pueden incluir, por ejemplo, un programa extra de televisión la noche siguiente, sábanas especiales, chocolatinas debajo de la almohada o un caramelo antes de acostarse, al día siguiente. Entretanto el niño acumulará puntos para una recompensa mayor que le costará más esfuerzo ganarse. Las grandes recompensas se escogerán entre el «menú» de cosas o actividades que los padres saben que el niño quiere.

## 2. TERRORES NOCTURNOS Y PESADILLAS

### 2.1. Los niños con terrores nocturnos.

Las pesadillas y los terrores nocturnos son dos cosas distintas. Al contrario que las pesadillas, los terrores nocturnos no son sueños que produzcan miedo ni el resultado de la actividad del sueño. En su lugar, se cree que reflejan etapas inmaduras del sueño, en las que el niño tiene dificultad para hacer la transición del sueño profundo al sueño más superficial.

Aunque el niño con terrores nocturnos no los recuerde, estos episodios nocturnos pueden ser sumamente preocupantes para los padres. Muchos niños sollozan o gritan, se agitan o corren por toda la casa con los ojos abiertos, pero sin ver y sus oídos parecen no percibir las palabras tranquilizadoras de los padres.

Poco es lo que se puede hacer para ayudar al niño durante un terror nocturno. Se debe simplemente esperar a que cese y recordar que no ha sido causado por las tensiones y que no tendrá efectos traumáticos ni duraderos para el niño.

**-Tranquilizarle:** abrace al niño, cálmelo y pásele una toalla refrescante por la cara. Los padres sentirán que están haciendo algo útil y esto tranquilizará al niño mientras pierde su mirada perdida y empieza a volver a la realidad, preguntándose qué pasa.

**- Regule los horarios de sueño:** para ayudar al niño a desarrollar un patrón de sueño más maduro. asegúrese de que tiene un horario regular de sueño y que descansa lo suficiente.

**- Consulte a un profesional:** a pesar de que los terrores nocturnos no son en general significativos existe sin embargo la posibilidad de que sean síntomas de alteraciones neurológicas. Para verificar este extremo, al mismo tiempo que las pesadillas muy molestas, habría que comentarlo con el médico. Si los terrores se producen con mucha frecuencia, el médico puede sugerir aliviarlos con una medicación cuidadosamente controlada.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°14 – ENERO DE 2009

## 2.2. Los niños que tienen pesadillas.

Las pesadillas, al contrario que los terrores nocturnos, pueden ser aterradoras para el niño y también para los padres y son resultado de sentimientos de inseguridad, ansiedades, miedos o preocupaciones. Son reacciones de miedo comunes y normales a los sueños desagradables que se inician normalmente a los tres años de edad, teniendo su punto máximo a las edades de cuatro y seis años.

Las niñas son susceptibles de padecerlas más tarde que los niños. Un 28% de los niños con edades comprendidas entre los seis y doce años, tenían pesadillas. Alrededor de los diez años, la frecuencia de estos sueños desagradables se incrementa otra vez, para remitir más tarde. Las pesadillas difieren de los terrores nocturnos en otros aspectos: mientras que el niño transpira, grita y respira agitadamente al experimentar una pesadilla puede ser despertado rápidamente y se acordará del sueño o de partes del sueño.

Los sueños pueden estar inducidos por enfermedades y por el dolor, sobreexcitación, miedo y ansiedad, programas violentos de televisión o por amenazas enfermizas por parte de los padres. Aunque el niño puede no ser capaz de indicar exactamente qué le está afectando, pueden sacarse algunas claves a partir de su comportamiento conversando con él. Cualquiera que sea la causa, los niños inseguros, preocupados o con ansiedad tienen más probabilidades de tener pesadillas.

- **Tranquilícele y déle seguridad:** lo que los padres pueden hacer por un niño que sufre pesadillas es despertarle, tranquilizarle y darle seguridad, decirle que todo va bien, que no ocurre nada. Acariciarle y mecerle, pero no dar demasiada importancia a la pesadilla, puesto que de otro modo podría aprender a utilizarla como mecanismo para atraer la atención. No es importante, en este momento, comentar el contenido del sueño.

- **Evite la excitación excesiva:** los niños deben tener un periodo de calma y relajación antes de acostarse, no permitirles que vean programas de televisión violentos o de terror, no contarles historias de miedo ni permitir que realicen actividades físicas violentas. Las experiencias de muchos padres sugieren que es de gran ayuda limitar la TV.

- **Comente problemas, miedos y acontecimientos que produzcan tensión:** use la conversación y los sueños como datos de cualquier problema que esté sufriendo el niño. Háblele durante el día de sus pesadillas, e intente aliviar sus miedos e inquietudes. Sea previsor y prepare al niño con antelación para acontecimientos que sean susceptibles de causarle tensión, tales como la vuelta a la escuela después de las vacaciones o el salir de viaje. Los miedos en los niños son muchas veces causados por la falta de información.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°14 – ENERO DE 2009

- **Tome medidas para las pesadillas repetitivas:** si el niño tiene el mismo sueño una y otra vez, puede estar seguro de que siente ansiedad por algo. Anímele a que hable de su sueño y lo represente despierto, pero con un final feliz.

- **Prepare una estrategia nocturna:** el saberse defendidos de la pesadilla ayuda normalmente a los niños más mayores. Proporciona seguridad el dejar la luz encendida por las noches. Algunos niños pueden luchar mejor contra sus pesadillas rezando una oración determinada cada noche pidiendo protección contra los monstruos; abrazar y dormir con el peluche favorito, etc.

### 3. ¿COMO AFRONTAR PROBLEMAS NOCTURNOS?

Permitir que el niño duerma regularmente en la habitación de los padres puede provocar problemas graves. En muchos casos, los padres lo consideran un hábito difícil de interrumpir cuando se ha iniciado.

#### 3.1. Orientaciones para devolver al niño a su cama:

1.- Si el niño va hasta la habitación de sus padres, hay que hacerle volver a su cama y meterlo en ella sin demasiadas contemplaciones. Los padres han de ser firmes.

2.- Se puede utilizar la "táctica de los apretujones", la finalidad es hacer que el niño se sienta incómodo en la cama ajena y que la suya vaya siendo más atractiva. Consiste en empujarle hacia fuera de la cama, dejándole cada vez menos espacio en la cama, apretujarle sin hacerle daño, darle una patada suave,...

3.- Utilizar recompensas por el hecho de dormir solo o los progresos hacia esa meta. Asegúrese de expresar lo orgulloso que se está de él y que es un "chico mayor". Préstele una atención especial y sea cariñoso con él durante el día.

4.- Hacer su habitación más atractiva, no significa redecorarla sino cambiar algunos aspectos y que el niño sea participe de ellos.

5.- Establecer un horario regular de sueño.

6.- Antes de dormir contarle algún cuento. Se le puede contar alguno relacionado con el problema.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°14 – ENERO DE 2009

7.- Se puede utilizar un contrato en el que tendrá algún premio por dormir en su habitación, se marcará en un almanaque los días que ha tenido éxito, acordando previamente el premio a final de mes, si se comienza con refuerzos continuos pasar poco a poco a refuerzos intermitentes.

#### **BIBLIOGRAFÍA:**

- Buela casal y Sierra (1994). *Los trastornos del sueño. Evaluación, tratamiento y prevención en la infancia y adolescencia*. Madrid: Pirámide.
- Estivill, E. y Béjar, S. (1996). *Duérmete niño*. Barcelona: Plaza y Janés.

#### **Autoría**

---

- Nombre y Apellidos: Rosa María Moncada Laceras
- Centro, localidad, provincia: La Línea de la Concepción (Cádiz)
- E-MAIL: meiga3@hotmail.com