

A la hora de dormir

Generar buenos hábitos de sueño en nuestros hijos es clave para toda la familia, pues todos sabemos lo que sucede cuando no es así.

Algunas dificultades:

- ¿**Resistencia** a dormir?

Se trata de dificultades como:

- “No me quiero acostar”
- “Quiero dormir con los papis”
- Sólo se duerme en brazos, meciéndole, en el coche, en el sofá...
- Sólo concilia el sueño con papá/mamá en la habitación.
- Cuando se despierta va a la cama de papá/mamá.

- ¿Tiene mi hijo **pesadillas**?

Las pesadillas son **sueños** con contenido **terrorífico** que provocan **ansiedad**. El contenido de éstos suele tener relación con temas de *supervivencia, seguridad y autoestima*. Tras **despertar** de la pesadilla la persona **recuerda con detalle** el contenido de los sueños amenazantes.

Las pesadillas pueden **aparecer a cualquier edad**, pero son más **frecuentes** en los niños, apareciendo entre los **30 meses y los 6 años**; y suelen **superarse con la edad**.

- ¿Son **terrores nocturnos** lo que tiene mi hijo?

Los terrores nocturnos son **sueños terroríficos** tras el que uno se **despierta** de forma **brusca** y con **gran ansiedad**. El niño suele **gritar y llorar** y muestra una sensación de miedo prolongada. A diferencia de las pesadillas, el terror nocturno tiene una **corta duración** (1-10 minutos), consiste en un **despertar abrupto** tras el cual la persona **NO recuerda el contenido** de la ensoñación y se produce durante el **primer tercio de la noche**.

- ¿Tiene mi hijo **sonambulismo**?

El sonambulismo es un trastorno que se presenta generalmente en el **primer tercio de la noche**. Consiste en **episodios repetidos** en los que las personas afectadas se **levantan** de la cama **durante el sueño**. Durante estos episodios **no suelen responder** a los intentos de los demás para interrumpir la deambulación, por lo que lo más aconsejable es **acompañarlos** hasta la cama, pues sus funciones motoras son torpes.

Si crees que existe alguna dificultad de esta naturaleza, os invitamos a trabajarlo y resolverlo con nosotros.

“Entiende lo que piensas, sientes y haces”