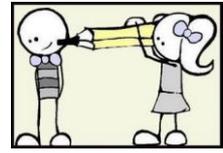


# SONAMBULISMO Y TERRORES NOCTURNOS



SERVICIO DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA – PROGRAMAS DE ORIENTACIÓN A FAMILIAS

## QUÉ SON.

Son desórdenes del sueño (parasomnias) que ocurren cuando los niños se encuentran en un sueño profundo (normalmente durante el primer tercio de la noche), provocando un despertar confuso y parcial. Suelen tener recuerdos vagos del suceso (miedo o deseo de escapar de algo que supone un temor o una amenaza), pero raramente recuerdan los detalles

No son infrecuentes en niños de edad preescolar y hasta los 7-8 años, y suelen desaparecer con el tiempo.

## PAUTAS.

1. Intentar averiguar si existe alguna causa que pueda ocasionar el problema, evitando mostrar excesiva preocupación.
2. Establecer un horario de sueño y cumplirlo estrictamente. Realizar rutinas previas (baño, poner pijama, lavar dientes...).
3. No tomar alimentos excitantes desde la tarde (chocolate, vitamina C...) y no acostarse con el estómago lleno. Sí se puede tomar un vaso de leche tibia antes de acostarse.
4. Evitar ver en la televisión contenidos de carácter violento.
5. Realizar actividades relajantes antes de acostarse: baño caliente, leerle un cuento, hablarle de cosas que la tranquilicen...
6. Poner una luz quitamiedos en su habitación.
7. Cuando tenga un episodio de terror nocturno, si no se despierta no hacer nada (sólo asegurarse de que esté cómoda). Si se despierta, se la tranquilizará hasta que se vuelva a dormir.
8. Quitar todos los elementos potencialmente peligrosos de su habitación para evitar que se lastime en caso de un episodio de sonambulismo. Poner un objeto en la puerta de su habitación para poder avisaros en caso de que salga de la habitación.
9. Tener en cuenta que la preocupación excesiva o el prestarle demasiada atención puede agravar el problema, en el sentido de volverlo más miedoso o convertirse en una excusa adecuada para llamar la atención de los padres.
10. Llevar un registro de los episodios (ver tabla) para comprobar frecuencia y evolución.
11. Reforzarle los días que ha dormido de un tirón.
12. Consultar al pediatra si los problemas no remiten.

## TABLA DE REGISTRO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
20:00 a 20:30							
20:30 a 21:00							
21:00 a 21:30							
21:30 a 22:00							
22:00 a 22:30							
22:30 a 23:00							
23:00 a 23:30							
23:30 a 00:00							
00.00 a 00:30							
00:30 a 1:00							
1:00 a 1:30							
1:30 a 2:00							
2:00 a 2:30							
2:30 a 3:00							
3:00 a 3:30							
3:30 a 4:00							
4:00 a 4:30							
4:30 a 5:00							
5:00 a 5:30							
5:30 a 6:00							
6:00 a 6:30							
6:30 a 7:00							
7:00 a 7:30							
7:30 a 8:00							
8:00 a 8:30							
8:30 a 9:00							

Consignar los siguientes códigos:

A= hora de acostarse.

T= terror.

S=sonambulismo.

(d)= se despierta [consignar junto a T ó S; ej. T(d)].

L= hora le levantarse.