

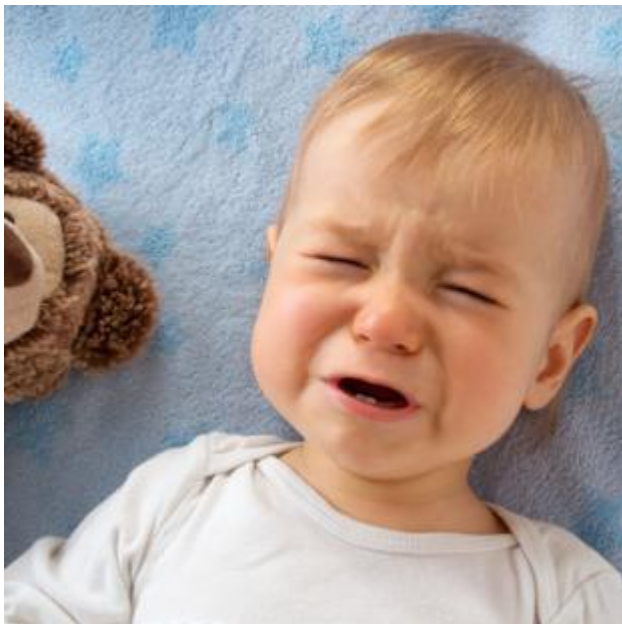


Publicado en *Alimentación infantil - Nestlé Bebé* (<https://www.nestlebebe.es>)

[Inicio](#) > Gritos en la noche

Compártelo

X

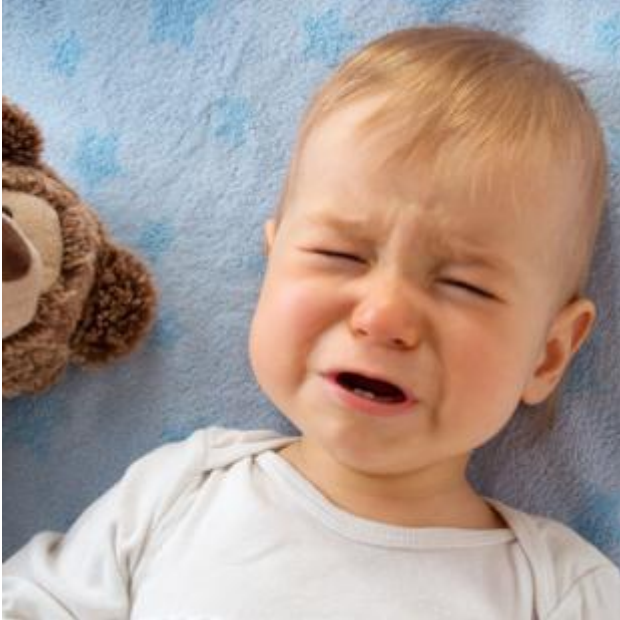


Gritos en la noche

Mi niño normalmente tarda pocos minutos en dormirse, pero desde hace poco se despierta gritando en plena noche. Me cuesta mucho volver a tranquilizarlo. Me gustaría que me ayudaran porque me siento un poco estresada...

<https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/gritos-en-la-noche> ^[1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Categoría:

El ser mamá y papá

Gritos en la noche

(0 valoraciones)

Martes, Octubre 9th, 2018

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compártelo](#)

Mi niño normalmente tarda pocos minutos en dormirse, pero desde hace poco se despierta gritando en plena noche. Me cuesta mucho volver a tranquilizarlo. Me gustaría que me ayudaran porque me siento un poco estresada...

Desde hace varias noches, los llantos y alaridos de tu pequeñín interrumpen bruscamente tu sueño. ¡Paciencia! Es un periodo clásico y transitorio que viven la mayoría de los niños entre los 6 meses y los 5/6 años. Estos "trastornos" del sueño son indispensables para el equilibrio mental y emocional de tu hijo. A continuación encontrarás algunos consejos para entender y hacer frente a los terrores nocturnos y pesadillas en bebés.

La pesadilla: ¡socorro, me atacan los monstruos!

Las pesadillas en bebés empiezan por lo general hacia los 3 años y son frecuentes hasta aproximadamente los 5 años. Se producen al final de la noche, durante la fase de sueño paradójico.

Dragones, monstruos, fantasmas y espantosas criaturas invaden las noches de tu hijo. Es

algo normal a esa edad: **las pesadillas escenifican sus temores**. Basta que haya visto unos dibujos animados con un perro malvado o leído un libro con una bruja para que esos personajes vuelvan a su mente por la noche. Gracias a las pesadillas, **tu hijo expresa también sus frustraciones, sus penas, sus angustias...** Es una etapa necesaria ya que de esta forma construye su propio pensamiento.

¿Cuál es la reacción correcta? ¡Consolarle, por supuesto! **No dramatices su miedo pero tampoco le quites importancia**: explícale simplemente que los monstruos no existen. Tranquilizándole así, se volverá a dormir. Al día siguiente, volved a hablar juntos del libro o los dibujos animados que le han asustado, releedlo o vedlos juntos otra vez para enseñarle a superar su miedo.

El terror nocturno: un fenómeno impresionante... pero inofensivo

Los terrores nocturnos son diferentes a las pesadillas puesto que **se producen al principio de la noche**, durante el sueño profundo. Por regla general se producen entre los 4 y los 8 años. Otra diferencia con las pesadillas: tu hijo no se despierta. Se sienta en la cama con la mirada fija, llora, grita, se agita, suda... ¡pero sigue dormido! Es espectacular, pero resulta inútil intentar despertarlo ya que no entendería por qué lo despiertas. Estas "crisis" por lo general sólo duran unos minutos y el niño se calma solo. Al día siguiente, ¡no se acuerda de nada!

Una de las causas de estos terrores nocturnos puede ser la falta de sueño. A veces, estos episodios nocturnos de llanto también le permiten a tu hijo expresar alguna preocupación o ansiedad ante alguna novedad en su vida: la vuelta al colegio, la llegada de un hermanito o hermanita, etc.

Si estos terrores nocturnos están ligados a una falta de sueño, quizá habría que pensar en acostarlo antes o en alargar su siesta. Procura no acostarlo tampoco demasiado tarde para no alterar su ritmo de sueño. **Si las crisis perduran, habla con tu pediatra**, él es quien mejor podrá aconsejarte.

¡Esto puede ayudarte!

Para ayudarle a pasar noches tranquilas hay algunos trucos que te serán útiles para vencer las pesadillas de tu bebé.

- Pon **una pequeña lamparilla** en su habitación: eso le hará sentirse más seguro.
- Deja **la puerta entreabierta y el pasillo con algo de luz**: así el bebé no se sentirá totalmente aislado del mundo, eso bastará para tranquilizarlo.
- El **ritual nocturno** (una pequeña "inspección" de la habitación para que el niño vea que no hay monstruos, una nana o un cuento y un gran abrazo) podrán ayudarle también a desdramatizar la hora de acostarse, pero no olvides que es importante dejarlo solo antes de que se duerma del todo.
- ¡Su peluche preferido es también el compañero indispensable en su lucha contra los monstruos!
- Y si realmente tu hijo sigue necesitando más mimos para tranquilizarse, puedes **dejarle que se meta en vuestra cama**. Pero atención, debe ser algo excepcional y autorizado sólo por unos minutos. Después, debe volver a acostarse a su habitación.

Victoria, mamá de David

Mi hijo tenía pesadillas a menudo. Para ayudarlo a no tener más, le fabriqué un "atrapa-pesadillas": una simple caja de zapatos que pinté de varios colores y puse debajo de la cama. ¡Desde entonces ya no se despierta por la noche!

URL de origen: <https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/gritos-en-la-noche>

Enlaces

[1] <https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/gritos-en-la-noche>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/gritos-en-la-noche&media=https://www.nestlebebe.es/sites/g/files/sxd771/f/styles/thumbnail/public&description=Gritos en la noche>

[3]

<https://twitter.com/share?text=Gritos%20en%20la%20noche&url=https%3A//www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/gritos-en-la-noche>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/gritos-en-la-noche>

[5] <https://www.nestlebebe.es/printpdf/829936>