

# INFORMACIÓN *para la* FAMILIA

No. 34

(Revisado 4/98)

## NIÑOS CON PROBLEMAS AL DORMIR

Muchos niños tienen problemas mientras duermen. Algunos ejemplos incluyen:

- Despertarse frecuentemente durante la noche.
- Hablar mientras duermen.
- Dificultad en dormirse.
- Despertarse llorando.
- Tener sueño durante el día.
- Tener pesadillas u
- Orinarse en la cama.
- Rechinar o apretar los dientes.
- Despertarse temprano.

Muchos de los problemas que los niños tienen mientras duermen están relacionados con hábitos irregulares de dormir o con la ansiedad de irse a la cama y quedarse dormidos. Los desórdenes persistentes al dormir pueden ser también síntomas de dificultades emocionales. La “ansiedad por la separación” forma parte de una etapa crucial en el desarrollo infantil. Para todos los niños pequeños, la hora de acostarse es la hora de la separación. Algunos niños hacen todo lo posible por evitar la separación a la hora de acostarse.

Sin embargo, para ayudar a minimizar estos tipos comunes de problemas al dormir, los padres deben establecer rutinas consistentes y regular la hora de acostarse y las rutinas de dormir para los niños. Los padres encuentran a menudo que el bebé se duerme si lo mecen o si recibe alimento. Sin embargo, a medida que crece, los padres deben alentarlos para que se duerman sin mecerlos y sin alimentarlos. Si no, al niño le va a dar mucho trabajo poder dormirse solo.

Las pesadillas son relativamente comunes durante la infancia. El niño se acuerda de las pesadillas, las cuales generalmente conllevan fuertes amenazas a su bienestar. Las pesadillas, que comienzan a distintas edades, afectan a las niñas con mayor frecuencia que a los niños. Para algunos niños/niñas, las pesadillas son serias, frecuentes e interfieren con el descanso al dormir.

## Niños con Problemas al Dormir “Información para la familia” No. 34 (Revisado 1/00)

Los terrores nocturnos, el sonambulismo y el hablar dormido constituyen un grupo relativamente raro de desórdenes del dormir llamado “parasomnias”. Los terrores nocturnos son diferentes de las pesadillas. El niño con terrores nocturnos gritará incontrolablemente y parecerá estar despierto, pero está confundido y no se podrá comunicar. Los terrores nocturnos corrientemente aparecen entre los 4 y los 12 años. Los niños sonámbulos parecen estar despiertos mientras caminan por la casa, pero están en realidad dormidos y en peligro de hacerse daño. El sonambulismo usualmente comienza entre los 6 y los 12 años. Tanto los terrores nocturnos como el sonambulismo son comunes en algunas familias y afectan a los niños más que a las niñas.

Con frecuencia, los niños con parasomnias tienen un solo episodio o tal vez episodios esporádicos de estos desórdenes. Sin embargo, cuando estos episodios ocurren varias veces por noche, o todas las noches por varias semanas, o interfieren con el comportamiento del niño durante el día, el tratamiento por un siquiatra de niños y adolescentes puede ser necesario. Hay una gama de tratamientos disponibles.

La inversión de los períodos en que se está dormido o despierto puede ocurrir en algunos adolescentes causando problemas con la vida cotidiana. El sueño puede ser también perturbado por los desórdenes del humor, el abuso de sustancias, el ADHD y la ansiedad.

Afortunadamente, a medida que madura, el niño generalmente supera los problemas comunes del dormir así como los desórdenes más severos (“parasomnias”). Sin embargo, si los padres creen que el problema es urgente, deben de consultar al pediatra del niño o llamar directamente a un siquiatra de niños y adolescentes.

Para información adicional vea ***Información Para la Familia: #7 Los Niños que se Niegan a ir a la Escuela, #18 El Niño que se Orina en la Cama, #52 Evaluación Siquiátrica Integral o Comprensiva y #4 El Niño Deprimido. Vea también: Your Child (1998 Harper Collins)/Your Adolescent (1999 Harper Collins).***

###

El desarrollo de la serie Información para la Familia es un servicio público de AACAP (“American Academy of Child and Adolescent Psychiatry”). Solicitamos su ayuda para poder aumentar la distribución de la serie; por favor, haga un donativo (deducible de impuestos) a “AACAP Campaign for America’s Kids”. Con su ayuda, usted respaldará el esfuerzo de abogar de manera compresiva y constante por los niños y adolescentes que padecen enfermedades mentales.

Por favor, haga su cheque pagadero a AACAP y envíelo a: AACAP Campaign for America’s Kids, PO Box 96106, Washington, D.C. 20090

La “American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP)” representa a más de 6,000 siquiátras de niños y adolescentes quienes son doctores egresados de una escuela de medicina, con por lo menos cinco años adicionales de entrenamiento en siquiatria general (adultos) y siquiatria de niños y adolescentes,

La Información para la Familia ha sido desarrollada y distribuida por la “American Academy of Child and Adolescent Psychiatry”. No se requiere permiso escrito para reproducir las hojas de uso personal o educativo, pero no se pueden incluir en material que se presente a la venta. Para comprar la serie de “FFF’s”, puede llamar al “AACAP Office Assistant” al: 1.800.333.7636, ext. 131