

Pesadillas y Terrores Nocturnos

Diferencias clave y pautas de actuación exacta para los padres

"Comprender qué ocurre en la mente y el cuerpo del niño durante la noche transforma el miedo de los padres en una herramienta de contención y calma absoluta."

1. Diferencias fundamentales entre pesadilla y terror nocturno

Aunque ambos fenómenos alteran el descanso y generan gran inquietud en la familia, corresponden a procesos neurológicos completamente distintos:

- **Pesadillas:** Ocurren durante la fase de sueño REM (hacia la segunda mitad de la noche). El niño se despierta plenamente consciente, recuerda el contenido de su sueño aterrador, busca consuelo de inmediato y suele tener dificultad para volver a dormir debido al miedo.
- **Terrores nocturnos:** Se producen en el sueño profundo sin sueños estructurados (fase NREM, típicamente en las primeras horas tras conciliar el sueño). El niño parece estar despierto (grita, llora o se muestra agitado), pero sus ojos están abiertos con la mirada perdida y **no reconoce a los padres** ni recuerda nada a la mañana siguiente.

2. Cómo actuar ante una pesadilla

Ante una pesadilla, el objetivo principal es devolver la sensación de seguridad y protección al niño:

- **Acudir con rapidez y calma:** Responder a su llamada transmitiendo tranquilidad física (abrazos, tono de voz pausado).
- **Validar sus emociones:** Permitir que exprese lo que sintió sin restarle importancia con frases como "no pasa nada" o "es solo un sueño".
- **Transición suave al descanso:** Ofrecer un vaso de agua, cambiar la postura o repasar un pensamiento agradable antes de que vuelva a dormirse.

3. Cómo actuar ante un terror nocturno

El manejo de los terrores nocturnos requiere una estrategia completamente diferente, ya que intentar despertar al niño suele prolongar o intensificar su agitación:

- **No despertar al niño:** Acompañar en silencio y asegurarse de que no se haga daño con objetos cercanos. Intentar sacarle de ese estado confunde más a su sistema nervioso.
- **Proteger el entorno:** Mantener la calma y evitar movimientos bruscos o luces intensas. Limitarse a contenerle suavemente si intenta levantarse.
- **Esperar el fin del episodio:** El episodio suele durar entre 5 y 15 minutos tras los cuales el niño se relaja profundamente por sí solo y regresa a un sueño tranquilo.

Claves rápidas para padres

Identificar el tipo de alteración nocturna permite aplicar la respuesta adecuada en cada momento sin generar mayor estrés.

Característica	Pesadilla	Terror nocturno
Momento de la noche	Segunda mitad de la noche (fase REM).	Primeras horas tras dormir (fase profunda).
Nivel de conciencia	Despierta asustado pero plenamente consciente.	Inconsciente, mirada perdida, no reconoce.
Recuerdo posterior	Recuerda detalles vívidos del mal sueño.	Amnesia total a la mañana siguiente.
Acción recomendada	Consolar, abrazar y hablar con calma.	Proteger, no despertar y esperar pacientemente.

4. Prevención y factores desencadenantes

Tanto las pesadillas como los terrores nocturnos pueden verse intensificados por el cansancio extremo, la falta de rutinas estables o situaciones de estrés diurno. Cuidar el descanso general, mantener horarios predecibles y reducir la sobreestimulación antes de dormir ayuda a espaciar y disminuir estos episodios.