

“Hay un monstruo bajo la cama”:

Estos hábitos podrían fomentar la ocurrencia de pesadillas en la infancia

El estrés, los horarios irregulares o una habitación desordenada pueden favorecer sueños aterradores. Validar las emociones y abrir espacios para conversar son claves para acompañar la angustia de los niños a tiempo, dicen los expertos.

C. MENARES

Que un niño despierte llorando en medio de la noche porque “hay un monstruo bajo la cama” es una escena no tan infrecuente para algunas familias.

“Las pesadillas son sueños cargados de angustia. En ese sentido, se relacionan de manera relativamente directa con las experiencias cotidianas de cada persona y con su historia de vida, especialmente con aquello que toca sus miedos, ansiedades y preocupaciones”, explica el psicólogo Pablo Johnson, académico de la U. Andrés Bello.

Mario Díaz, neurólogo especialista en medicina del sueño y académico de la U. de Santiago, precisa que, en escolares hasta los 11 años, aproximadamente, las pesadillas “pueden desencadenarse por diversos factores, tales como la sobrecarga académica en la escuela, conflictos familiares, la pérdida de un ser querido o el miedo excesivo a situaciones imaginarias como fantasmas o monstruos”.

Eso sí, es común que un niño tenga pesadillas ocasionales, “aproximadamente una vez al mes, pero también puede ser esperable que en ciertos períodos ocurran incluso una vez por se-



Un “espantacucos” o un peluche de apego pueden ayudar a calmar la ansiedad de los niños al acostarse, sugieren los especialistas.

mana”, detalla Johnson.

El experto agrega que “más allá de la frecuencia, la preocupación surge cuando estas aparecen varias veces por semana, cuando generan miedo persistente a dormir o cuando se acompañan de cambios emocionales importantes. Estudios longitudinales señalan que las pesadillas persistentes pueden asociarse a mayor vulnerabi-

lidad emocional, por lo que es un signo clínico importante a considerar”.

Descanso tranquilo

Hay ciertos factores que, sin ser la causa directa, pueden favorecer la aparición de sueños terroríficos, recuerdan los entrevistados. La mala alimentación nocturna es uno de ellos.

Consumir alimentos ricos en grasas, como papas fritas, mayonesa y *nuggets*, o de difícil digestión antes de ir a la cama puede alterar el descanso y provocar pesadillas. También influye el entorno; habitaciones demasiado oscuras, desordenadas, ruidosas o con elementos que pueden generar miedo de noche, como figuras grandes o sombras, pueden amplificar terrores.

A esto se le suma la exposición a contenidos en dispositivos inteligentes, sobre todo si incluyen estímulos violentos o inquietantes cerca de la hora de acostarse. Asimismo, los cambios frecuentes en los horarios de sueño, que alteran el ciclo biológico y pueden aumentar la actividad cerebral en fase REM, que es donde se originan la mayoría de las pesadillas.

Para lograr un descanso tranquilo, Díaz recomienda “preparar a los niños para dormir, con actividades como, por ejemplo, lectura de cuentos. Deben evitarse las pantallas en la noche”.

Además sugiere “en el dormitorio contar con iluminación tenue, un ‘espantacucos’, puede ayudar a quienes tienen miedo a la oscuridad”.

“Por último, es importante recordar que las pesadillas pueden expresar preocupaciones que los niños no han verbalizado. Abrir espacios para conversar, validar sus emociones y, cuando sea necesario, recurrir a profesionales de salud mental, permite acompañar su angustia a tiempo y fortalecer su sensación de seguridad”, puntualiza Johnson.

PEXELS