



¿Qué hacer cuando tu hijo empieza a tener pesadillas?

6 A 8 MESES

ARTÍCULO

ABR. 27, 2016

1 MIN

En esta etapa es muy importante tu presencia y reacción como mamá, ya que juntos deberán buscar una forma de solucionar el problema y volver al sueño tranquilo de antes.

En esta etapa es muy importante tu presencia y reacción como mamá, ya que juntos deberán buscar una forma de solucionar el problema y volver al sueño tranquilo de antes.

Algunos consejos:

- Ayudalo a enfrentar la situación, abrazándolo y calmándolo, pero no olvides que es importante que tu hijo vuelva a dormirse solo y en su cama.
- Otra alternativa es dejar encendida una luz durante la noche.
- Armá una rutina tranquila para la hora de acostarse, sin estímulos que lo sobreexciten.
- Cuando se despierte, tranquilízalo sin entrar en detalles sobre lo que lo asustó. Estas pesadillas, por lo general, están relacionadas con situaciones vividas durante el día, por lo tanto, no les prestes mucha atención.

Si ninguna de las recomendaciones anteriores ha surtido efecto en un plazo de dos a tres semanas, consultá al pediatra. Tal vez sea necesaria una terapia por un periodo breve para solucionar el problema.