

Muchos niños tienen pesadillas de vez en cuando. Sin embargo, para los niños que tienen pesadillas casi todas las noches o varias veces por noche, esto puede interrumpir mucho su sueño (y el de sus cuidadores). A continuación, se ofrecen consejos sobre cómo ayudar a su hijo a ser el dueño de sus sueños. *Many children have occasional nightmares. For children who have nightmares almost every night or several times a night, however, this can be very disruptive to the child's (and the caregivers') sleep. The following provides guidance on how to help your child be the boss of their dreams.*

1. **Pídale a su hijo que describa una pesadilla reciente.** Solicita tantos detalles como sea posible. ¿Qué ve, oye, siente, huele o saborea su hijo en el sueño? ¿Qué sucede? ¿Quién está ahí? *Have your child describe a recent nightmare. Ask for as many details as possible. What does your child see, hear, feel, smell, taste in the dream? What happens? Who is there?*
2. **Haga que su hijo dibuje el sueño** con el mayor detalle posible. *Have your child draw the dream with as much detail as possible.*
3. **¡Dígale que puede aprender a ser dueño de sus propios sueños!** Puede decidir qué quiere soñar. *Tell your child that they can learn to be the boss of their own dreams! They can decide what they want to dream about.*
4. **Pídale a su hijo que invente lo que preferiría soñar.** De nuevo, ¿qué ocurrirá en el nuevo sueño? ¿Qué verá, oír, sentirá, olerá y saboreará su hijo? ¿Quién estará presente? *Have your child make up what they would rather dream about. Again, what will happen in the new dream? What will your child see, hear, feel, smell, taste? Who will be there?*
 - Algunos niños querrán tener el mismo principio de la pesadilla, pero cambiar el final para que sea más positivo. Para algunos, esto puede significar controlar la parte negativa del sueño. Por ejemplo, un niño que tiene miedo de ser devorado por monstruos podría decidir tener un nuevo sueño donde encoge al monstruo al tamaño de una hormiga y lo sopla lejos. Deja que su hijo sea tan creativo como quiera. *Some children will want to have the beginning of the same bad dream but change the ending to be more positive. For some kids, this can mean having control over the bad part of the dream. For example, a child who is afraid of being eaten by monsters may decide to have a new dream where they shrink the monster to the size of an ant and blow it away. Let your child be as creative as they like.*
5. **Pídale a su hijo que dibuje el nuevo sueño con el mayor detalle posible.** *Have your child draw the new dream with as much detail as possible.*
6. **Es posible que su hijo quiera romper el dibujo del sueño aterrador y colgar el dibujo del nuevo sueño sobre su cama.** *Your child may want to tear up the drawing of the scary dream and hang the drawing of the new dream above their bed.*
7. **Pídale a su hijo que le cuente sobre el nuevo sueño positivo varias veces al día,** recordando siempre usar el mayor detalle posible. Esto podría ser más fácil si puede mirar su dibujo para recordar todas las partes del nuevo sueño. *Have your child tell you about the new, positive dream several times during the day, always remembering to use as much detail as possible. This may be easier if they can look at their drawing to remind them of all of the pieces of the new dream.*
8. **Una vez que su hijo pueda describir el sueño fácilmente, haga que empiece a hablar sobre el nuevo sueño justo antes de irse a acostar,** recordándole que él puede ser el jefe de sus sueños y decirle a su cerebro que sueñe con el nuevo sueño que cuelga sobre su cama. *Once they can describe the dream easily to you, have them start talking about the new dream just before they go to bed, reminding them that they can be the boss of their dreams and tell their brain to dream about the new dream hanging over their bed.*
9. **Si su hijo se despierta durante la noche teniendo una pesadilla, bríndele un breve consuelo y luego guíelo nuevamente para que le describa el nuevo sueño positivo durante la noche.** *If your child wakes up from a nightmare during the night, provide brief comfort and then guide your child again in describing the new positive dream to you.*

Si su hijo practica con regularidad, describiendo nuevos sueños positivos durante el día y antes de acostarse, en poco tiempo tendrá menos pesadillas. Una vez que aprenda a ser el dueño de sus sueños, también podrá empezar a sentirse más seguro de su capacidad para superar sus miedos. If your child regularly practices describing new positive dreams during the day and before going to bed, in a short period of time they will have fewer nightmares. Once your child learns to be the boss of their dreams, they can also start to feel more confident in their ability to conquer fears.