

Despertares Confusos, Terrores Nocturnos y Sonambulismo *Confusional Arousals, Sleep Terrors, and Sleepwalking*

Los despertares confusos, los terrores nocturnos y el sonambulismo se conocen como *parasomnias de despertar parcial* (que literalmente significa "parcialmente despierto y parcialmente dormido"). Aunque su hijo parezca confundido, angustiado o actúe como si estuviera despierto, en realidad está durmiendo durante estos eventos. Además, aunque diga cosas confusas o angustiantes, no está soñando ni teniendo una pesadilla. *Confusional arousals, sleep terrors, and sleepwalking are all known as partial arousal parasomnias (which literally means "partially awake and partially asleep"). Although your child may appear confused or distressed, or act as if they were awake, they are actually sleeping through these events. In addition, even though they may be saying things that are confusing or distressing, they are not dreaming or having a nightmare.*

Información sobre las parasomnias *Information About Parasomnias*

- Las parasomnias suelen ocurrir en la primera parte de la noche, ya que es el momento en que obtenemos la mayor parte de nuestro sueño más profundo (o de ondas lentas). *Parasomnias usually occur in the first part of the night, as this is the time we get most of our deepest (or slow-wave) sleep.*
- Estos eventos suelen ser breves e inofensivos. No son un signo de enfermedad mental ni trauma, sino que ocurren cuando su hijo pasa de una etapa del sueño a otra. *These events are typically short and harmless. They are not a sign of mental illness or trauma but rather happen as your child moves between sleep stages.*
- La causa principal de las parasomnias es la falta de sueño o un sueño de mala calidad. Cuando las personas no duermen lo suficiente o su sueño se ve interrumpido, tienen un sueño más profundo, y con un sueño más profundo, se producen más parasomnias. *The primary trigger for parasomnias is not getting enough sleep or poor-quality sleep. When people do not get enough sleep or their sleep is disrupted, they have more deep sleep, and with more deep sleep comes more parasomnias.*
- Su hijo corre el riesgo de sufrir parasomnias con mayor frecuencia si: *Your child is at risk for more frequent parasomnia events if they have:*
 - se acuesta tarde y/o se despierta temprano *a late bedtime, early wake time, or both*
 - experimenta un cambio en su horario o rutinas de sueño *a change in their sleep schedule or routines*
 - tiene una enfermedad (p. ej., asma, infección de oído) *a medical illness (e.g., asthma, ear infection)*
 - tiene un trastorno del sueño (p. ej., apnea obstructiva del sueño) *a sleep disorder (e.g., obstructive sleep apnea)*

Cómo manejar las parasomnias *How to Manage Parasomnias*

1. **Asegúrese de que su hijo esté seguro.** Aunque los niños con despertares confusos y terrores nocturnos pueden quedarse en la cama durante un evento, los que caminan sonámbulos corren el riesgo de lastimarse durante la noche. Aquí tiene algunos consejos de seguridad. ***Make sure your child is safe.*** *Although children with confusional arousals and sleep terrors may not get out of bed, those who sleepwalk are at risk for hurting themselves during the night. Here are some safety tips.*
 - Asegúrese de que las puertas y ventanas estén cerradas con llave. Si deja una ventana abierta, asegúrese de que no se abra lo suficiente como para que su hijo pueda salir. *Make sure that doors and windows are locked. If a window is left open, ensure that it does not open wide enough for your child to climb out.*
 - Use una campana o alarma para avisarle si su hijo se levanta. Hay diferentes tipos de campanas o alarmas que se pueden colocar en la puerta de su hijo. Una opción sencilla es colgar un cencerro o un cascabel en el pomo de la puerta para avisarle de que su hijo ha salido de su habitación. Una opción de alta tecnología son las alarmas inalámbricas que suenan al abrir la ventana o la puerta. *Use a bell or alarm to alert you if your child gets up. There are different types of bells or alarms that can be placed on your child's door. On the low-tech end, you can hang a cow bell or jingle bell on their doorknob to signal to you that they have left their room. On the high-tech end are wireless alarms that beep when the window or door is opened.*
 - Mueva los objetos que no estén en su lugar habitual (por ejemplo, juguetes en el pasillo) con los que su hijo pueda tropezar si es sonámbulo. *Move things that are not in their normal places (e.g., toys in the hallway) that your child may trip over if they are sleepwalking.*
 - No deje que su hijo duerma en la litera superior y, si le preocupa que se caiga de la cama, mueva el colchón al suelo. *Do not let your child sleep on a top bunk, and if you are concerned about them falling out of bed, move their mattress to the floor.*

(continúa)

2. **No intente despertar a su hijo, ya que esto probablemente prolongará el episodio.** Si su hijo tiene un terror nocturno, asegúrese de que esté seguro. Si no responde, deje que el terror nocturno siga su curso. Si su hijo es sonámbulo, simplemente llévelo de vuelta a la cama. ***Do not try to wake your child, as this will likely make the event last longer.** If your child is having a sleep terror, make sure they are safe. If they do not respond, let the sleep terror run its course. If your child is sleepwalking, simply guide them back to bed.*
3. **No hable de los eventos por la mañana.** Su hijo no recordará si tiene una parasomnia. Sin embargo, si lo comenta con él al día siguiente (por ejemplo, "¿Sabes qué hiciste anoche?"), podría tener miedo de tener una parasomnia y tardar más en dormirse. Esto puede provocar que su hijo no duerma lo suficiente y, por lo tanto, tenga aún más parasomnias. ***Do not discuss the events in the morning.** Your child will not remember if they have a parasomnia event. However, if you discuss it with them the next day (e.g., "Do you know what you did last night?"), they may become fearful of having an event and may take longer to go to sleep. This can result in your child not getting enough sleep and thus having even more parasomnia events.*
4. **Mantenga un horario de sueño constante.** Las parasomnias son más probables cuando hay un cambio de horario, como una pijamada, traspasar por una fiesta o un día festivo, o cuando se va de vacaciones. Mantener un horario de sueño constante reducirá la probabilidad de que su hijo tenga una parasomnia. ***Have a consistent sleep schedule.** Parasomnias are more likely to occur when there is a change in schedule, including a sleepover, late night because of a party or holiday, or going on vacation. Keeping a consistent sleep schedule will reduce the likelihood of your child having a parasomnia event.*
5. **Intente aumentar la duración del sueño de su hijo.** Para muchos niños, simplemente dormir un poco más cada noche es suficiente para disminuir la frecuencia de las parasomnias. Puede acostar a su hijo de 10 a 15 minutos más temprano cada noche. O puede permitirle dormir de 10 a 15 minutos más tarde cada mañana. Aunque no parezca mucho, 15 minutos extra de sueño al día (al acostarse o por la mañana) suman 1,75 horas de sueño a la semana. ***Try to increase your child's sleep duration.** For many children, simply getting a little more sleep each night is enough to decrease the frequency of parasomnias. You can put your child to bed 10 to 15 minutes earlier each night. Or you can allow them an extra 10 to 15 minutes to sleep each morning. Although this does not seem like much, an extra 15 minutes per day at bedtime or in the morning adds up to 1.75 hours of sleep over the week!*
6. **Si su hijo va a dormir fuera de casa, asegúrese de que los cuidadores/personal estén al tanto de su historial de terrores nocturnos y sonambulismo para que estén preparados para manejar un evento.** ***If your child is going to sleep away from home, make sure the caregivers/staff are aware of the child's history of sleep terrors and sleepwalking so they are prepared to manage an event.***

Los despertares confusionales, los terrores nocturnos y el sonambulismo son eventos comunes en la infancia, especialmente en niños pequeños. Aunque estos eventos son aterradores para los cuidadores, los niños no los recuerdan, ya que son breves e inofensivos. Es importante asegurarse de que su hijo duerma lo suficiente y de buena calidad cada noche. Cuando ocurran eventos, es importante asegurarse de que su hijo esté seguro y tratar de no despertarlo ni interferir con el evento. La mayoría de los niños superan estos eventos de forma natural. Confusional arousals, sleep terrors, and sleepwalking are common events in childhood, especially in young children. Although these events are frightening for caregivers, children have no memories of these events, which are brief and harmless. It is important to ensure your child has sufficient quality sleep each night. When events occur, it is important to make sure your child is safe, and then try not to wake them or interfere with the event. Most children will naturally grow out of these events.
