

Despertares Programados para Parasomnias *Scheduled Awakenings for Parasomnias*

Los despertares confusionales, los terrores nocturnos y el sonambulismo se conocen como *parasomnias de despertar parcial* (que significa "parcialmente despierto y parcialmente dormido"). Su hijo puede comportarse como si estuviera despierto, o parecer confundido o alterado. Pero en realidad está durmiendo durante estos eventos. Aunque diga cosas sin sentido, no está soñando ni teniendo una pesadilla. *Confusional arousals, sleep terrors, and sleepwalking are all known as partial arousal parasomnias (which means "partially awake and partially asleep"). Your child may behave as if they are awake, or they may seem confused or upset. But they are actually sleeping through these events. Even though they may say things that do not make sense, they are not dreaming or having a nightmare.*

Los despertares programados se utilizan para niños que presentan muchos eventos de parasomnia predecibles. Esto significa al menos varias veces por semana y aproximadamente a la misma hora cada noche. A continuación, se ofrecen consejos sobre cómo usar los despertares programados con su hijo. *Scheduled awakenings are used for children who have a lot of predictable parasomnia events. This means at least several times per week and around the same time each night. The following provides advice on how to use scheduled awakenings with your child.*

- 1. Durante las próximas 2 semanas, mantenga un registro de los patrones de sueño de su hijo.**
Deba registrar la hora de acostarse, la hora de despertarse y la hora a la que ocurren los eventos de parasomnia. *For the next 2 weeks, keep track of your child's sleep patterns. You should record their bedtime, wake time, and when the parasomnia events happen.*
- 2. Los despertares programados deben ocurrir de 15 a 30 minutos antes de la hora habitual en que su hijo tiene el primer evento.** Por ejemplo, si su hora promedio de dormir es a las 8:00 p. m. y su terror nocturno promedio es a las 9:30 p.m., la hora programada para despertar es entre las 9:00 y las 9:15 p.m. *Scheduled awakenings should occur 15 to 30 minutes before they typically have their first event. For example, if their average bedtime is 8:00 p.m. and their average sleep terror is at 9:30 p.m., the scheduled awakening time is between 9:00 and 9:15 p.m.*
- 3. A la hora programada para despertar, entre y despierte suavemente a su hijo** con una caricia suave o una indicación verbal suave. *At the scheduled awakening time, go in and gently wake your child with a light touch or a soft verbal prompt.*
- 4. Una vez que esté despierto (es decir, que abra los ojos, cambie de posición, y/o le diga que está despierto), permítalo volver a dormirse.** *Once they are awake (i.e., opens their eyes, changes positions, and/or tells you that they are awake), allow them to return to sleep.*

Cosas importantes para recordar *Important Things to Remember*

- Si no puede identificar un patrón constante para los eventos, no debe usar despertares programados. *If you cannot identify a consistent pattern for events, then you should not use scheduled awakenings.*
- ¡Este no es un tratamiento rápido! Por lo general, se necesitan de 2 a 4 semanas de despertarlo constantemente a la misma hora todas las noches para que las parasomnias ocurran con menos frecuencia. *This is not a quick treatment! It usually takes 2 to 4 weeks of consistently waking your child at the same time every night for the parasomnia events to happen less often.*
- Si la hora programada para despertar es después de la hora habitual de acostarse de usted, debería programar una alarma para que usted se despierte a la misma hora todas las noches. Esto le ayudará a ser constante al despertar suavemente a su hijo. (Aunque parezca una interrupción de su sueño, ¡se despertará de todas formas cuando tenga su evento!) *If the scheduled awakening time is after you usually go to bed, you will have to set an alarm to wake you at the same time each night. This will help you be consistent about gently waking your child. (Although this feels like a disruption to your sleep, you will be waking up anyway when they have their event!)*

(continúa)

- Es posible que, al usar despertares programados con su hijo, provoque terrores nocturnos o sonambulismo. Si esto ocurre, no interfiera con el evento ni intente despertarlo. En su lugar, adelante 15 minutos la hora programada para despertarlo la noche siguiente. *It is possible that you will trigger a sleep terror or sleepwalking event in your child by using scheduled awakenings. If this happens, do not interfere with the event or try to wake them. Instead, move the scheduled awakening time earlier by 15 minutes the next night.*
- Si su hijo tiene un evento antes de la hora programada para despertarlo, adelante 15 minutos la hora para las noches siguientes. *If your child has an event before the scheduled awakening time, move the time earlier by 15 minutes for subsequent nights.*

Los despertares programados funcionan bien para los niños que tienen terrores nocturnos o sonambulismo a la misma hora casi todas las noches. Sin embargo, este tratamiento puede durar de 2 a 4 semanas, y debe ser constante todas las noches para que sea efectivo. Scheduled awakenings work well for children who have sleep terrors or sleepwalking events at the same time almost every night. However, this treatment can take 2 to 4 weeks, and you must be consistent every night for it to be effective.
