

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | *1000 Primeros Días del Bebé* (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > Gritos en la noche: ¿qué puedo hacer?

Comparte esto

X



## Gritos en la noche: ¿qué puedo hacer?

Me cuesta mucho que mi hijo se tranquilice, ¡se despierta a media noche gritando! ¿Qué se puede hacer en estos casos?

<https://www.momandme.nestle.com/gritos-en-la-noche-que-puedo-hacer> <sup>[1]</sup>

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



# Gritos en la noche: ¿qué puedo hacer?

Me cuesta mucho que mi hijo se tranquilice, ¡se despierta a media noche gritando! ¿Qué se puede hacer en estos casos?

Jueves, Septiembre 10th, 2015

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compartir](#)

Entre los **6 meses y los 6 años**, es normal que tu hijo llore por las noches. Este es un periodo clásico y transitorio por el que pasan la mayoría de los niños, para conseguir un equilibrio mental y emocional.

## Entiende y afronta las pesadillas de tu bebé con estos consejos.

Las **pesadillas** con frecuencia empiezan a los 3 años y pueden durar hasta los 5 años. Estas se producen durante la fase de sueño paradójico, que se da al final de la noche.

Tu hijo sueña con dragones, monstruos, fantasmas y espantosas criaturas. ¡Muy normal para un niño de esa edad! A través de las pesadillas, tu hijo logra expresar todas las frustraciones, penas y angustias que lo abarcan... Esta etapa es necesaria para que construya su propio pensamiento.

¿Qué se debe hacer? ¡Consolarlo! No compartas su miedo pero tampoco le quites importancia: debes explicarle que los monstruos no existen y tranquilizarlo para que se vuelva a dormir.

Los **terrores nocturnos** se diferencian de las pesadillas ya que estos se producen al caer la noche, durante el sueño profundo y los niños no se despiertan. Se suelen sentar en la cama a gritar y llorar, con la mirada fija, agitados y sudados... ¡pero continúan dormidos! Usualmente ocurren entre los 4 y los 8 años y por lo general sólo duran unos minutos y el niño se calma solo.

Estos terrores nocturnos pueden ser provocados por la **falta de sueño**. De ser así, una solución es acostarlo antes o en alargar su siesta. Si las crisis perduran, habla con tu pediatra, él es quien mejor podrá aconsejarte.

A veces, estos episodios nocturnos de llanto también le permiten a tu hijo expresar alguna preocupación o ansiedad ante alguna novedad en su vida.

## Trucos para pasar noches tranquilas:

- Pon una pequeña lámpara en su habitación para que se sienta más seguro.
- Deja la puerta entreabierta y el pasillo con algo de luz.
- El ritual nocturno podrá ayudarlo a la hora de acostarse, pero no olvides que es importante dejarlo solo antes de que se duerma del todo.
- Dale su peluche preferido, será su aliado perfecto durante la noche.
- Puedes dejarlo que se vaya a tú cama. Esto como medida excepcional y autorizado sólo por unos minutos. Después, debe volver a acostarse a su habitación.

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.momandme.nestle.com/gritos-en-la-noche-que-puedo-hacer>

### **Enlaces**

[1] <https://www.momandme.nestle.com/gritos-en-la-noche-que-puedo-hacer>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/gritos-en-la-noche-que-puedo-hacer&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/gritos\\_en\\_la\\_noche-en-la-noche: ¿qué puedo hacer?](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/gritos-en-la-noche-que-puedo-hacer&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/gritos_en_la_noche-en-la-noche-%C3%A9-que-puedo-hacer?)

[3]

<https://twitter.com/share?text=Gritos%20en%20la%20noche%3A%20%C2%BFqu%C3%A9%20puedo%20hacer%3F&url=https://www.momandme.nestle.com/gritos-en-la-noche-que-puedo-hacer>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/gritos-en-la-noche-que-puedo-hacer>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/1606>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>