

EL CASO DE ANDREA

CASOS DE NIÑOS DE 0 A 6 AÑOS

Andrea es una niña de cinco años de edad que presenta pesadillas por la noche.

Sus padres nos cuentan en la primera sesión que le cuesta mucho irse a la cama, intenta demorar al máximo ese momento, y luego no es capaz de quedarse ella sola en la habitación; se tienen que quedar su padre o su madre hasta que se duerme. Además, Andrea se despierta casi todas las noches con pesadillas, y a mitad de la noche termina en la cama de sus padres, porque si no logra volver a conciliar el sueño –ni ella ni los padres.

Este problema se agrava cuando Roberto, el hermano pequeño de Andrea, se da cuenta de la situación, también se despierta y quiere ir a dormir a la cama de sus padres como su hermana, por lo que el padre termina durmiendo en la cama de la niña.

No dormir correctamente, o hacerlo un número de horas insuficientes, tiene sus efectos en los niños. Dichos efectos dependen de la edad:

- En los niños más pequeños puede provocar llanto fácil, irritabilidad, falta de atención, dependencia emocional del cuidador e incluso problemas en el crecimiento.
- En los niños en edad escolar puede ocasionar fracaso escolar, inseguridad, timidez, mal carácter...

En este caso, pedimos a los padres que hicieran registros de la conducta de Andrea y vimos a la niña. Hubo que trabajar con Andrea para desmontar los miedos que le estaban causando las pesadillas –que en su caso consistían en que iban a entrar ladrones durante la noche por la ventana de su habitación– y enseñarle técnicas de relajación.

Pero también hubo que trabajar con sus padres para que evitaran la ganancia secundaria que Andrea tenía con las pesadillas, y es que al final ella tenía un trato especial respecto a su hermano. Se quedaban con ella por la noche, y casi siempre terminaba durmiendo en la cama de los padres, mientras su hermano Roberto, de tres años, se dormía él solo toda la noche en su cama.

En nuestra práctica diaria vemos muchos niños que tienen pesadillas, y miedo a dormirse ellos solos. Las pesadillas a menudo vienen provocadas por alguna película

que han podido ver, una historia que les han contado, el miedo a que venga un monstruo o un ladrón. Es muy habitual que los niños pasen por fases de miedo, pero en estos casos, al permitir que el niño duerma con el adulto, sin quererlo estamos reforzándolo, ya que el beneficio que logra el niño por el hecho de dormir en la cama con los padres (ganancia secundaria), hace que el miedo se enquiste y no desaparezca.

La niña no tenía las pesadillas adrede para conseguir todo esto, pero en su caso, como en muchos otros, la ganancia secundaria era tan grande, que aunque fuera de forma inconsciente estaba manteniendo el problema.

Los niños que a los cinco años no han superado los problemas de sueño tienen más probabilidades de padecerlos a lo largo de su vida que otros niños que duermen bien.

Debemos estar atentos para atajarlos cuanto antes, ya que, además, en estas edades son más fáciles de solucionar.