

12 a 24 meses

El significado de los sueños

Cualquier cambio en la rutina diaria de los niños les genera un desasosiego que se manifiesta en forma de pesadillas. Cuando alguna de ellas se repite, hay que investigar la causa del conflicto y poner solución.

Algunos investigadores aventuran que los niños sueñan incluso antes de nacer y durante sus primeros meses de vida. Para entonces, sus sueños son sólo sensaciones de calor, olor, hambre o frío. La complejidad de su actividad onírica evoluciona a medida que crecen y experimentan nuevas sensaciones y vivencias.

La chimenea de sus angustias

Esa actividad depende mucho de la sensibilidad, fantasía y carácter del niño. No sólo no debe preocuparnos que los niños sueñen, sino que sus sueños pueden ser una magnífica herramienta para descubrir la naturaleza de sus problemas. Co-

mo quiera que un niño es incapaz de expresar con palabras los celos que le genera, por ejemplo, el nacimiento de un hermanito, utiliza los sueños como válvula de escape de sus angustias.

Una pesadilla al año no hace daño

Su puntual ansiedad se traduce en pesadillas en las que aparecen persecuciones, caídas al vacío, dragones o monstruos, en historias muchas veces inconclusas dado que el niño se despierta en mitad del sueño gritando, llorando o simplemente inquieto. La redundancia de la pesadilla es el baremo que evalúa la trascendencia del problema. No es lo mismo

tener una al año que una a la semana, sobre todo si se trata de la misma quimera. Si la pesadilla se repite, hay que tirar del hilo, averiguar qué la genera y tratar de aplicar una solución.

¿Con qué sueñan?

El sentimiento de inseguridad que aparece en los niños alrededor de los dos años, cuando, por ejemplo, no saben quién vendrá a recogerles al colegio, puede provocar que sueñen con que se pierden, con laberintos sin salida, con castillos encantados y fantasmas. Sin embargo, los bichos, arañas, moscas enormes y serpientes, y en general las fobias a los animales, suelen esconder un problema de introversión, de miedo a relacionarse con los demás.

¡Atención a los cambios!

En general, cualquier cambio traumático en la vida de los niños suele generar



LA ATENCIÓN ADECUADA. No hay que despreciar los sueños de los niños, pero tampoco prestarles excesiva atención. La magnitud del problema que pudieran tener vendrá marcada por la repetición de sus pesadillas, el argumento de las mismas y la angustia que le generen.

Dime con qué sueña y té diré qué ocurre

Elementos positivos

Sol	Es símbolo de vitalidad y optimismo.
Árboles	Representan el instinto de supervivencia, las ganas de vivir. Si además tienen frutos, denotan creatividad y fantasía.
Flores	Son señal de sensibilidad y detallismo.
Figuras humanas	Expresan necesidad de contacto, sociabilidad, deseo de comunicación con sus iguales.
Animales (gatos, perros)	Corresponden a personalidades, entrañables, cariñosas, con vocación cuidadora y protectora.
Aguas tranquilas	Los sueños en los que aparecen aguas transparentes y tranquilas indican vidas armónicas y apacibles.

Elementos negativos

Noche	La oscuridad denota timidez, inhibición e inseguridad.
Fuego	Es una representación de poder sobrenatural, un símbolo de fuerza. En los sueños aparece como símbolo de devastación que conlleva angustia y pavor.
Fantasmas	Son símbolo de irrealidad y fantasía. Representan el miedo a lo desconocido.
Animales (leones, cocodrilos...)	Denotan una personalidad agresiva. Suelen aparecer en niños de fuerte carácter, aquellos que responden con rabia a las agresiones en lugar de echarse a llorar.
Animales fantásticos	Los dragones y demás bestias fantasmagóricas simbolizan la necesidad de tener mayor poder que los demás. Denotan inseguridad y agresividad.



Quick Image

LAS PESADILLAS SON UNA MANERA INDIRECTA DE RECLAMAR MAYOR ATENCIÓN. Si el niño tiene habitualmente pesadillas, deberás estar más pendiente de él, darle un plus de cariño y observar si el problema remite.

una gran actividad onírica. La retirada del chupete les produce una inestabilidad emocional que se manifiesta con sueños y pesadillas. Así, es frecuente que sueñen con cosas de bebés (pañales, chupetes...), en una especie de regresión nocturna. Es la época en la que sueñan con que se levantan para hacer pipí pero se lo hacen encima y se preguntan ¿cómo puede ser si me he levantado?

El "cole" les desorienta

El inicio de la etapa escolar también suele coincidir con noches intranquilas. Por un lado, se sienten felices por la nueva aventura pero, por otro, inseguros por estar lejos de sus mamás y sus casas. Suelen soñar entonces con excursiones, aventuras, disyuntivas en forma de caminos con dos desviaciones...

Cuando el río suena, sueños lleva

La separación de los padres es casi siempre causante de pesadillas. Hasta que no se acostumbran al cambio, los niños se sienten inseguros y desprotegidos. Sueñan que se caen en un agujero sin fin, y despiertan sobresaltados.

Nada de películas de miedo

Algunos programas de televisión, en especial los de fuerte contenido dramático, son generalmente causantes de pesadillas, aunque en estos casos el problema es menos grave al tratarse de un simple mecanismo reflejo, ya que sueñan con aquello que acaban de ver y les ha impactado. La solución es seleccionar programas adecuados a su edad. ■

Marcos Alexandre

SIN DUDAS

¿Cómo podemos saber si los sueños de un bebé son agradables o angustiosos?

Observándole en su cuna, simplemente, podemos saber si sus sueños son felices o no. Si tiene mueca de sonrisa, succiona con vigor y está relajado es evidente que se siente a gusto. Por el contrario, si da brinco, hace pucheros, tiene gesto tenso o los puños cerrados (normal durante sus primeros días de vida), es muy posible que tenga alguna pesadilla. En general, si el niño es feliz y sus necesidades están cubiertas, sus sueños serán generalmente agradables. No obstante, cualquier situación estresante (hambre, frío, sensación de abandono), puede provocarle pesadillas.

¿Es lo mismo pesadillas que terrores nocturnos?

No. Las pesadillas son algo relativamente normal en los niños, mientras que los terrores nocturnos afectan sólo al 2% de ellos y requieren siempre un tratamiento especial. A diferencia de las pesadillas, los terrores nocturnos son un trastorno hereditario en el cual el niño se muestra inquieto y agitado y no puede ser despertado ni consolado. Durante estos episodios, que generalmente se producen entre el año y los 8 años de edad, el niño puede llegar a sentarse o correr sin rumbo de un lado a otro, posiblemente gritando o hablando de forma desatinada.

M^a Luisa Ferrerós,
Psicóloga infantil



Así puedes sonsacarle información sobre sus sueños

● **¿Puedes explicarme tu sueño?** Muchas veces los niños dicen que han soñado con algo que les daba miedo, pero no son capaces de explicar cuál era el argumento de su sueño. Este dato ya es significativo, porque cuanto más difícil es de verbalizar el sueño, más profundo es el problema que lo genera. Hay que tener en cuenta que los niños son muy listos y pueden tratar de engañar diciendo que han tenido una pesadilla para meterse en la

cama de sus padres. Sin embargo, existen algunas señales inequívocas (sudor, alteración, agitación) que delatan si realmente ha tenido una pesadilla o se lo inventa para conseguir su objetivo.

● **¿Tiene un final feliz?** Ésta es una pregunta clave, toda vez que, soñando como soñamos, no es lo mismo un sueño feliz que una pesadilla. Si la quimera del niño es una aventura real basada en sus experiencias, en

la que se lo pasa bien, no hay porqué preocuparse. Y al contrario, si el sueño es un drama fantástico o angustioso, es necesario indagar en su significado y tratar de buscar soluciones.

● **¿Es de día o de noche?** Si su sueño está ubicado en un ambiente diurno, no es tan problemático. El sol, la luz, siempre son un signo de optimismo y vitalidad y significa que el niño tiene recursos para saber salir de si-

tuaciones complicadas. La noche y la luna, sin embargo, son signos de inseguridad más profunda.

● **¿Aparece alguien que te salve?** Si en su pesadilla aparece algún héroe quiere decir que está esperando que alguien resuelva sus conflictos, aunque es positivo que el niño encuentre una salida en su angustia nocturna. Sin embargo, si nadie acude a rescatarlo puede ser una señal de alarma.