TIPS for great kids!

# NIGHT TERRORS

## Night terrors are different from nightmares.

Nightmares occur toward the end of the sleep cycle, but terrors occur early.

A child's eyes may be open, and they may kick, scream, thrash, and even get out of the bed. This does not mean they are awake. They cannot hear you talk and most likely won't remember the incident the next day.

If your child is having a night terror:

- Don't try to wake them up.
- Remain calm. Hold them close (unless they resist). Stay nearby until it is over to ensure they don't get hurt.
- Put up a toddler gate if steps are nearby. Don't let them sleep in bunk beds.
- Don't talk about the episode around your child the next day. They won't remember it, but hearing about it might scare them.
- If your child gets injured from a night terror or has recurring night terrors, call your child's doctor.

© 2021 University of Arkansas for Medical Sciences

# TERRORES NOCTURNOS

## Los terrores nocturnos son diferentes a las pesadillas.

Las pesadillas ocurren hacia el final del ciclo del sueño, pero los terrores ocurren temprano.

Los ojos de un niño pueden estar abiertos y pueden patear, gritar, agitarse e incluso levantarse de la cama. Esto no significa que estén despiertos. No pueden oír o hablar y lo más probable es que no recuerden el incidente al día siguiente.

Si su hijo tiene terror nocturno:

- No intente despertarlo.
- Mantenga la calma. Manténgalo cerca (a menos que se resista). Permanezca cerca hasta que termine para asegurarse de que no se lastime.
- Coloque una puerta para niños pequeños si hay escalones cerca. No los deje dormir en literas.
- No hable del episodio con su hijo al día siguiente. No lo recordará, pero escucharlo podría asustarlo.
- Si su hijo se lesiona por un terror nocturno o tiene terrores nocturnos recurrentes, llame al médico de su hijo.

© 2021 University of Arkansas for Medical Sciences