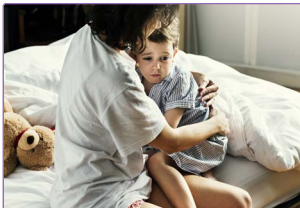


Nightmares are bad or scary dreams that usually occur toward the end of their sleep cycle.



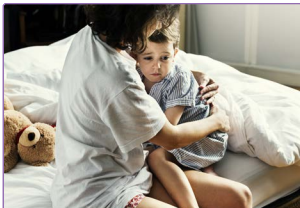
You can prevent nightmares by using the same calming bedtime routine every night and by making sure your child gets plenty of sleep every night. If your child has nightmares, help them return to sleep by:

- Comforting and holding them close until they are calm.
- Allowing them to talk about the dream if they want to.
- Telling them that you will keep them safe.
- Tell them a nice, happy story that will help them get the scary image out of their mind.

Many children feel safer with a nightlight and their bedroom door left open.

Don't let your child watch or listen to violent TV or video games. These images may stick in their mind and make it more likely they will have a nightmare. If nightmares happen very often or if you are worried, consult a doctor.

Las pesadillas son sueños malos o aterradores que generalmente ocurren hacia el final de su ciclo de sueño.



Puede prevenir las pesadillas utilizando la misma rutina relajante para la hora de acostarse todas las noches y asegurándose de que su hijo duerma lo suficiente todas las noches. Si su hijo tiene pesadillas, ayúdale a volver a dormir:

- Consolándolo y abrazándolo hasta que se calme.
- Permítale hablar sobre el sueño si así lo desea.
- Dígale que lo mantendrá a salvo.
- Cuéntale una historia agradable y feliz que le ayude a quitarse de la cabeza la imagen aterradora.

Muchos niños se sienten más seguros con una luz de noche y la puerta de su dormitorio abierta.

No permita que su hijo mire o escuche televisión o videojuegos violentos. Estas imágenes pueden quedarse en su mente y hacer que sea más probable que tenga una pesadilla. Si las pesadillas ocurren con mucha frecuencia, si está preocupado, consulte a un médico.