

Problemas del sueño:

El insomnio, los sueños lúcidos y durmiendo con su hijo



El insomnio no solamente es la incapacidad de dormir pero también incluye despertarse frecuentemente, los problemas con volver a dormirse cuando ha despertado, depender del medicamento, experimentar somnolencia durante el día o despertar muy temprano. Desafortunadamente, el insomnio es uno de los efectos secundarios más comunes del duelo. Si experimenta el insomnio, considere estos consejos:

- **Crear una rutina para dormir.** Desarrolle una rutina para dormir de ciertas acciones asociadas con el sueño. Esto puede incluir encender una vela aromática, escuchar música relajante, tomar un baño caliente de espuma, hacer yoga antes de dormir o tomar un té caliente.
- **Limitar el uso de su cama/dormitorio.** Use su cama/dormitorio solamente para dormir limitando su tiempo en la cama mientras está despierto. Además, asegúrese de que su dormitorio sea tranquilo, oscuro y fresco. El ruido, la luz y el calor pueden interrumpir su sueño, entonces podría ayudar el uso de una máquina de sonidos o taponos para los oídos, las cortinas de oscurecimiento o prender su ventilador en alto.
- **Practicar la concienciación.** Tres actividades de concienciación que pueden preparar su cuerpo para dormir son la relajación progresiva, la meditación y la respiración abdominal (la respiración lenta y profunda). La relajación progresiva significa poner tensas partes de su cuerpo, mantener esa tensión por 10 segundos y luego relajar esos músculos. Continúe haciendo esto para todos los grupos musculares de su cuerpo hasta que llegue a la cabeza.
- **Crear un diario especial sobre su sueño.** Mantenga un registro de las cosas que podrían incitar su insomnio. Trate de apuntar lo que come, bebe, piensa o hace durante el día y luego anote su experiencia de dormir. La meta es precisar ciertos comportamientos que podrían causarlo a quedarse despierto.
- **Esfuércese a incluir...** una dosis saludable de luz solar natural, ejercicio, yoga restaurativo o un masaje durante el día. El buen sueño empieza con cuidar su cuerpo. El yoga restaurativo es la realineación de su respiración y su cuerpo a través de la quietud y los movimientos ligeros por largos periodos de tiempo.
- **Trate de evitar...** la cafeína después de las 3 de la tarde, el consumo de alcohol excesivo, tomar siestas durante el día, comer grandes comidas de noche y el uso de las tabletas, teléfonos o computadoras portátiles en la cama. La pantalla radiante de sus electrónicos detiene la producción de la melatonina, una hormona natural de su cuerpo que lo posibilita dormir fácilmente.

Los sueños lúcidos son comunes en los niños y los adultos que han sufrido la muerte de un ser querido. **Un sueño lúcido** es un sueño de mayor intensidad o contenido emocional, que a veces hasta despierta al durmiente porque se siente tan real o porque el cuerpo reacciona como si estuviera bajo amenaza y el soñador se siente sacudido para despertar. Muchas personas afligidas también experimentan sueños de aparición, que es la experiencia de tener al fallecido visitarlo en sus sueños. Estos sueños pueden parecer exagerados en comparación con la realidad y pueden desencadenar emociones estresantes o alegres. Si dan miedo o consuelo, hay acciones que puede tomar para explorar el significado detrás estos sueños.

- **Este preparado.** Los días festivos, los cumpleaños y el aniversario de la muerte de su ser querido pueden desencadenar los sueños de aparición. Trate de estar consciente de este tiempo vulnerable para reducir el choque de experimentar un sueño lúcido.





- **Explore la interpretación de su sueño.** Lo que su sueño le significa a usted depende de su interpretación de los símbolos y la frecuencia del sueño recurrente. ¿Es un sueño en una larga serie de sueños? ¿Hay un tema? ¿Tienen algunos colores o formas que aparecen en los sueños algún significado especial para usted?
- **Dese cuenta de sus sentimientos.** O durante el sueño o cuando despierte puede ser útil darse cuenta de los sentimientos que está sintiendo. Aunque su sueño no tiene sentido, sus emociones en el sueño pueden estar comunicando lo que usted está sintiendo conscientemente o subconscientemente. Una buena forma de recordar sus sentimientos es apuntar su sueño y su reacción al despertar en la mañana.
- **Ponga atención a fragmentos de sus sueños.** Aunque solo recuerde pedazos de sus sueños, estas piezas todavía pueden ser de ayuda en el trayecto del duelo. Mantener un registro de estos fragmentos puede ser útil en componer una historia más cohesiva de su dolor.
- **Trate de no criticar.** Si quiere soñar con su ser querido pero todavía no lo ha hecho, entienda que esto de ninguna manera insinúa una falta de amor para el fallecido. Aunque no sueña con su ser querido, todavía puede encontrar mensajes de consuelo a través de otros símbolos mientras está despierto.

Es común que los niños duerman en **el mismo** dormitorio o cama con su(s) padre(s) después de la muerte de un ser querido. Esto puede surgir de miedo para la seguridad y bienestar de los familiares supervivientes, un sentido de responsabilidad de proteger a otros familiares o las pesadillas e insomnio. Considere los siguientes consejos para tratar con su hijo en situaciones donde duermen juntos:

- **Tenga una discusión de familia.** Abra un diálogo familiar para hablar sobre los miedos de todos, específicamente temas de problemas para dormir. Los niños quizás no podrán consolarse de la misma manera que lo hace un adulto; por lo tanto, un buen lugar para empezar es iniciar una conversación que da permiso para que aquellos miedos sean escuchados.
- **Ofrezca confortación y consuelo.** Asegure a sus hijos que usted está bien. Antes de acostarse, pase un poco de tiempo de calidad con sus hijos hablando sobre cualquier plan positivo para el siguiente día, contando una historia cómica, leyendo un libro edificante o dando grandes abrazos, masajes de espalda y besos.
- **Prepare a sus hijos para un buen sueño.** El primer paso es ayudarlos a formar el hábito de una rutina nocturna: bañarse, ponerse pijamas, lavarse los dientes, ordenar la ropa para mañana y leer un libro. Ayudarlos a relajarse cuando está cerca la hora para acostarse los ayudará a asociar la seguridad y la comodidad con dormir.
- **Encuentre una representación física de protección.** Los símbolos protectores pueden ser un peluche o hacer un atrapasueños juntos. Darles a sus hijos algo que pueden tomar físicamente o ver en la noche les puede recordar que son amados y no están solos. Si estos no funcionan, pruebe decirles a sus hijos que los vigilará y volverá a chequearlos en 10 minutos. Esto puede hacerlos sentirse lo suficiente seguros como para relajarse y dormirse antes de que regrese.
- **Use precaución.** Sea cuidadoso de usar a su hijo como fuente de consuelo cuando duerme junto con él/ella. Está bien si dormir con su hijo es reconfortante para usted por un corto periodo de tiempo, pero es importante asegurar que los miedos de su hijo están siendo directamente dirigidos y que sus hijos no se sienten responsables de cuidar sus necesidades emocionales.

Lectura adicional:

- *Grief Dreams: How They Help Us Heal After the Death of a Loved One* de T.J. Wray & Ann B. Price



Bo's Place existe para mejorar las vidas de aquellos que han experimentado la muerte de un ser querido.
10050 Buffalo Speedway, Houston, TX 77054 • 713.942.8339 • info@bosplace.org • www.bosplace.org



- *Yoga for Grief Relief: Simple Practices for Transforming Your Grieving Mind and Body* de Antonio Sausys
- *The Path Through Grief: A Compassionate Guide* de Marguerite Bouvard with Evelyn Gladu
- *Teen Grief Relief* de Dr. Heidi Horsley and Dr. Gloria Horsley
- *Mindfulness for Prolonged Grief: A Guide to Healing after Loss When Depression, Anxiety, and Anger Won't Go Away* de Sameet M. Kumar

Referencias:

- Cushnie, B. (2010, February 8). Dreams and Nightmares. Retrieved July 27, 2015, from <http://www.hellogrief.org/dreams-and-nightmares/>
- O'Grady, D. (n.d.). Help Your Child Sleep Alone: The SnoozeEasy Program for Scared Kids. Retrieved July 27, 2015, from <http://www.ogradywellbeing.com/wp-content/uploads/2011/12/HelpYourChildSleepAlone2.pdf>
- Post, M. (2012, November 20). What Dreams May Come? (Dreams and Grief). Retrieved July 27, 2015, from <http://www.childrengrieve.org/what-dreams-may-come-dreams-and-grief>
- Smith, M., Robinson, L., & Segal, R. (2015, July). Can't Sleep? Causes, Cures and Treatments for Insomnia. Retrieved July 27, 2015, from <http://www.helpguide.org/articles/sleep/cant-sleep-insomnia-treatment.htm>
- Stang, H. (2014, February 21). Grief & Sleep: 6 Tips to Cope With Insomnia After Loss. Retrieved July 27, 2015, from <http://mindfulnessandgrief.com/grief-sleep/>
- Thorpy, M. (2003). Sleep Hygiene. Retrieved July 27, 2015, from <http://sleepfoundation.org/ask-the-expert/sleep-hygiene>

