

Escuela de Padres

EL SUEÑO INFANTIL

Cuando hablamos de sueño infantil nos referimos al período diurno o nocturno durante el cual los niños descansan, asimilan y organizan lo visto y aprendido, maduran física y psíquicamente, e inician y ejercitan su independencia del mundo exterior y de sus padres, por un tiempo que es variable según su edad y conducta.

El sueño cumple una función reguladora y reparadora en el organismo. Es esencial para el control de la energía y de la temperatura corporal. El sueño reabastece y restaura los procesos corporales que se han dañado durante el día.



¿Cómo ayudar al niño a que se duerma bien?

Uno de los momentos más difíciles del día es la hora de acostar a los niños. Es normal que ellos, por cualquier motivo, se resistan a dormirse. O porque deseen estar más tiempo con sus padres, o con los hermanos, o viendo la tele, o viendo y contando historias, etc. Pero, a los niños pequeños, hay que educarles en ese sentido, para evitar problemas mayores después. Todo dependerá de los padres. Aquí tenéis unas sugerencias de cómo ayudar al niño a que se duerma:

1. Establecer una rutina que incluya un período de tranquilidad antes de la hora de dormir.
2. Evitar o reducir al mínimo el acceso a la televisión o a los videojuegos antes de la hora de dormir.
3. Establecer un horario para dormir todos los días, ayudará al niño a mantener una rutina. Tener rituales para dormir son rutinas efectivas para empezar a formar los buenos hábitos.
4. Permitir al niño, si así lo desea él, que lleve un juguete, un osito, o su manta favorita a la cama.
5. Controlar que la temperatura en la habitación sea agradable y que la ropa sea cómoda.
6. Consentir en dejar una luz encendida, la puerta entreabierta, o un vaso de agua al lado de la cama, si el niño lo pide.
7. Evitar dormirse con el niño. Le hará más difícil acostumbrarse a dormir solo.
8. No acudir cada vez que el niño llama o se queja. Si es así, le estará acostumbrando a llamar sin necesidad. Hay que estar atento siempre y acudir sólo cuando haya signos de problemas reales, como las pesadillas, los terrores, el sonambulismo,...

Estas claves les ayudarán a dormir a los niños. Pero no hay que olvidarse que de nada servirán si los padres no las establecen con seguridad. Los padres, antes de todo, deben estar muy seguros y convencidos de lo que están estableciendo a sus hijos. El niño necesita sentirse seguro, si es posible en todos los momentos del día, y especialmente a la hora de acostarse.

Los padres deben establecer rutinas consistentes como regular la hora de acostarse y cómo hacer dormir a su hijo.

¿De qué forma los niños deben irse a la cama?

Lo primero después de establecida una rutina, con horarios y hábitos que hagan sentir más seguros a los niños, es hacer que ellos se acostumbren a ella, para irse a la cama. Para eso es necesario conocer al niño, observarlo, y así descubrir lo que le ayuda a sentirse más calmado.

Hay niños que no pueden dormir sin oír una música suave. A otros les encanta que les cuenten cuentos antes de dormir y otros se duermen con sólo rascarles la espalda. Todo dependerá de los hábitos que sus padres hayan adoptado y mantenido.

A partir de los tres años, lo mejor es relajarles jugando con la imaginación. Pídeles que cierren los ojos y se imaginen en algún escenario de la historia que le van a contar. En un bosque, o en la isla del País de Nunca Jamás, o nadando en el fondo del mar,... De esta manera, a partir de los seis años, la rutina estará ya establecida.

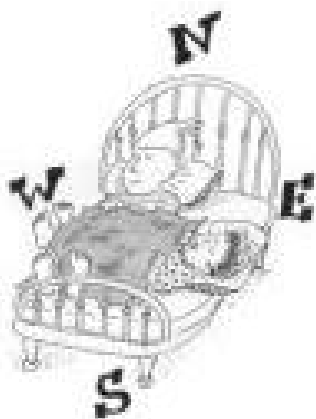
El ambiente es muy importante a la hora de acostar al niño. La habitación debe tener una temperatura adecuada (17°-20°C). El niño debe dormir en su habitación y en su propia cama.

La utilización de una ropa de dormir adecuada a la estación también ayudará al niño a conciliar el sueño. Un niño poco o demasiado arropado puede que tenga la necesidad de despertarse por no encontrarse cómodo y seguramente, se sentirá angustiado e irritado.

Si existe la necesidad en el niño de dormir con un muñeco o una mantita, hay que respetarle. Muchas veces el niño necesita de algo que le dé más seguridad. Y eso es lo que más necesitan los niños para tener una buena noche de sueño.

¿Cuánto debe dormir un niño?

No podemos contestar con exactitud el tiempo requerido, porque el descanso de cada niño varía según su organismo. Es una cuestión de carácter individual. Y dependerá de su edad, actividades, hábitos, costumbres, estado de salud y el ambiente en el que vive.



Cada persona tiene su propio "reloj" que regula sus períodos de sueño. Sin embargo, si hablamos de sueño infantil de una forma general, se puede seguir una norma de carácter orientativo:

- A los dos años, duermen entre 12 y 13 horas, con una hora de siesta.
- Entre los 3 y los 5 años, necesitan dormir de 10 a 12 horas diarias.

Para saber si el niño duerme lo necesario hay que prestar atención a los siguientes síntomas:

- El niño se levanta con dolor de cabeza.
- Le cuesta mucho despertar y quiere seguir durmiendo.
- Le cuesta demasiado despejarse.
- Presenta somnolencia diurna.
- Se queda dormido en clase o en trayectos cortos en el coche.
- Presenta problemas de atención o de conducta en la escuela.

Si los niños presentan alguno de estos síntomas y además se muestran más nerviosos e irritados de lo normal, eso quiere decir que su sueño es insuficiente o que padecen algún trastorno del sueño.

Problemas durante el sueño

Nuestra mente no para aunque estemos durmiendo. Durante el sueño continuamos organizando informaciones, asimilando imágenes, recuerdos y pensamientos en nuestra memoria. En el caso de los niños, los problemas de los niños suelen estar relacionados en su mayoría con los hábitos irregulares de dormir o con la ansiedad de irse a la cama y quedarse dormidos. La hora de acostarse representa la hora de la separación y es cuando aparecen los problemas durante el sueño. Los más frecuentes son:

Las pesadillas. - Por lo general empiezan a los dos años aunque sean más comunes en niños de tres a seis años de edad. No se sabe la causa exacta, pero se suele decir que están relacionadas con el estrés y la ansiedad de los niños. Hay niños que las tienen muy seguidas, otros menos y algunos que llegan a tenerlas nunca. Lo importante es saber qué es lo que hay que hacer en el caso de que su hijo tenga una pesadilla:

- **Prevención:** los padres han de estar atentos a lo que ven sus hijos en la tele, especialmente antes de la hora de irse a dormir.
- **Estar preparados:** como las pesadillas no se pueden evitar y no avisan cuando vienen, los padres tienen que estar seguros de oír a los niños por si lloran durante la noche. Y acudir enseguida.
- **Atender a los niños:** hay que atender a los niños lo más pronto posible. Necesitan ayuda y consuelo.
- **Tranquilizar al niño:** los niños deben sentirse protegidos. Hablarles con voz calmada y confortante y que sepan que os quedaréis con él si así lo desea pero que está bien que vuelvan a dormirse.
- **Mantener la calma:** aunque sea desconcertante para los padres el ser despertados súbitamente por los gritos y el llanto de su hijo, hay que mantener la calma. Los niños notarán si los padres se encuentran nerviosos. Y no les servirá de nada. Solo los padres calmados podrán ayudar a sus hijos.
- **Charlar acerca de la pesadilla:** si ellos lo desean podréis hablar sobre la pesadilla. Ayudarles a que inventen un final feliz para el sueño.

Lo que NO debe hacerse:

- No lo despierte. Si los niños lloran pero todavía están dormidos no es necesarios despertarlos. Debe quedarse con ellos hasta que despierten o vuelvan a dormirse en paz.
- No los lleve a su cama. Y tampoco se acueste con ellos. Esto puede dar la impresión a los niños de que pueden temer sus propias camas y generarles malos hábitos.
- No les diga que las pesadillas no son reales. Tampoco decirles que "fue solo un sueño". Lo que se puede hacer es explicarles lo que es un sueño y que los tenemos todos.

Terrores nocturnos. - suelen aparecer a primeras horas de la noche. El niño está agitado, llora, grita, suda y se percibe que está angustiado. El niño no recordará nada de lo que le ha causado ese malestar por tanto no conviene interrogarles, se les generaría más confusión. Hay que diferenciarlo de las pesadillas, que se producen más frecuentemente al final de la noche y en las que el niño puede contarnos qué ha sucedido en el sueño.

Sonambulismo. - El niño sonámbulo se levanta de su cama y permaneciendo dormido realiza actividades que pueden ser habituales. La edad más frecuente es entre los 4 y los 8 años. Se debe consultar para establecer estrategias que eviten riesgos en estos niños.

Niños que hablan durmiendo. - No constituye ningún problema y no requiere tratamiento.

Dormir en la cama de los padres, ¿sí o no?

El sueño es un hábito que, como todos los demás, debe ser bien orientado desde el principio. Muchos padres comenten el error, por variados motivos no siempre justificables, de llevarse al niño a su cama.

No es bueno dormir con los padres. - Para los niños es una maravilla dormir con sus papás pero si se convierte en una rutina puede tener consecuencias desagradables. A partir de los 3 años, dormir con los padres, puede hacer que el niño no desarrolle su individualidad ni seguridad en sí mismo. Se puede convertir en un niño dependiente e inseguro.

La rutina es lo mejor. - Para que no se acostumbre a dormir en la cama de los padres es necesario llevarle de vuelta a su cama cuantas veces sean precisas, sin hablar ni discutir. Enseñarles a dormir siempre a la misma hora, en su camita, con o sin su osito, les ayuda. Ello evitará situaciones de ansiedad e innecesarias negociaciones. Una buena rutina a la hora de dormir puede durar de 15 a 30 minutos. Entre la ducha, los mimos, el cepillado de dientes, los cuentos o las músicas, las oraciones, etc. el niño conciliará el sueño más tranquilamente. Mantened la rutina en los mismos horarios todos los días. Así estaréis educando el sueño de vuestro hijo.

Es conveniente que se duerma siempre en el mismo lugar (su cama). El cambio de lugar, de cama,... puede dificultar la adquisición del hábito.

¿Puedo dormir aquí?. - El niño debe aprender a superar sus miedos con la ayuda de sus padres. Hay que tener mucha paciencia pero también mucha firmeza y persistencia. Todo es cuestión de tiempo. Cuando el niño tenga miedo es preferible tranquilizarlo en su cama antes que llevarlo a la de los padres.

La hora de dormir es entendida por ellos como la hora de separarse de sus padres, de sus hermanos, de sus juguetes, y de todo lo que podría estar haciendo. Esta es la razón por la que la mayoría de los niños se vaya a la cama siempre protestando. Para los niños supone dar un paso en su autonomía. A partir de los 4 años, la ansiedad de la separación va decreciendo y empiezan a aceptar la separación parcial de sus padres.

Como cualquier otro hábito, el dormir solo también se aprende.