

Hábito sueño

55. -¿Duerme solo en la habitación?

Si el niño es de los que está acostumbrado a dormir con sus padres desde hace bastante tiempo, no basta con pedirle que se cambie de habitación.

Sucede que a veces los padres duermen con sus hijos para que no tengan miedo durante la noche, para sentirse más seguros o simplemente porque desde que nacieron han adquirido el hábito de dormir juntos en la misma cama.

Sin embargo esta práctica interfiere en la calidad del sueño del niño por lo que no es recomendable. Además, no favorece la autonomía e independencia del niño sino todo lo contrario.

Es importantísimo enseñarles a dormir solos sin necesitar el acompañamiento o protección de un adulto.

Estas recomendaciones pueden llegar a ser de utilidad:

Preparar el ambiente para que se vaya a dormir (temperatura agradable, la cama cómoda, luces bajas o apagadas). Además pueden evitarse interrupciones del sueño durante la noche si se llega a la cama con la digestión hecha, se evitan actividades físicas estimulantes y se modera la ingesta de líquidos.

Cuando más temprano se genere el hábito en el niño que duerma solo en su habitación, mejor.

Establecer una rutina antes de irse a dormir, ya que esto ayudará a que el niño/a pueda anticipar lo que ocurrirá antes de que se produzca la separación para irse a la cama. Ponerse el pijama, lavarse los dientes, contar un cuento, cantar una misma canción, caricias, besos y mimos.

No ceder la cama. Si ante temores, pesadillas, despertares por diferentes motivos (malas digestiones, sed, necesidad de ir al baño) el niño/a acude a la cama de los padres y se lo permiten, se transmite el mensaje de que es posible dormir con ellos en determinadas circunstancias, pudiendo así adquirir ése hábito.

Fomentar la autonomía del niño/a a lo largo del día a través de actividades que pueda hacer él mismo. Aprender a convivir con momentos de soledad a lo largo del día, sin la supervisión y presencia de adultos ayuda a aumentar su tolerancia a la hora de dormir solos.

Ayudar a afrontar los miedos a la hora de irse a la cama.

Crear momentos de unión en familia fuera del dormitorio. Si la separación del grupo familiar es la dificultad para renunciar a ese momento para irse a la cama, puede resultar útil para superarlo crear estos ratos en otro lugar de la casa antes de ir a dormir, como en el sofá. De ese modo, el hecho de dormir separados no supone una renuncia a los momentos de unión y afecto familiares.

Favorecer un vínculo positivo con los niños. El exceso de inseguridad y temores puede deberse a que la relación de apego con los progenitores esté establecida de forma inadecuada.

Motivar al niño explicándole que durmiendo en su habitación tendrá más espacio y estará más a gusto, el cual será suyo y por eso podrá elegir cómo será.

Si se despierta intranquilo, acompañarle hasta que se relaje.

Mantener la rutina de acostarle a la misma hora y haciendo siempre lo mismo.

Además de este tipos de ayudas existen otro tipo de estrategias que solemos usar y que tienen resultados inmediatos pero implican desventajas en el futuro:

Si los padres se enojan el niño no cederá, al contrario pensará que en breve dejará que haga lo que quiere.

Darle argumentos de por qué debe dormir solo y no tener miedo a hacerlo. Si se hace el niño querrá siempre más.

56. -¿Duerme siesta?

Siesta” para muchos padres es una palabra sumamente importante. ¿Por qué? El sueño es un requisito fundamental para tener una buena salud y, para que los niños pequeños duerman lo suficiente, suele ser necesario que también duerman durante el día. Con el importante desarrollo físico y mental que experimentan los niños durante la primera infancia, las siestas les proporcionan el tiempo de descanso que necesitan para crecer y reponer fuerzas.

Las siestas también impiden que los niños lleguen a estados de agotamiento, algo que no solo repercute negativamente en su estado de ánimo sino que también dificulta que concilien el sueño por la noche. Y la hora de la siesta proporciona a los padres un breve período de calma durante el día, que pueden utilizar para las tareas domésticas o simplemente para relajarse.

Si durante el día Ud. lo ve con sueño o irritable o le cuesta levantarse a la mañana, es posible que le falte sueño o comenzar una rutina de siesta.

Algunos niños de cinco años siguen necesitando hacer la siesta y, si les resulta imposible hacer la siesta con regularidad, pueden necesitar acostarse antes por la noche.

Fuente:

<https://kidshealth.org/es/parents/naps-esp.html>

<https://kidshealth.org/es/parents/naps-esp.html>

57. -¿Se rehúsa ir a la cama?

Para muchos padres la parte más difícil del día es saber cuál es la hora de dormir de sus niños pequeños. Los niños a esta edad a menudo se resisten a la hora de dormir, especialmente si tienen hermanos más grandes que aún están despiertos. Los siguientes consejos le ayudarán a su niño pequeño a formar buenos hábitos para dormir:

Sea constante. Haga que la hora de dormir sea la misma todas las noches. Esto ayuda a su hijo a saber qué esperar y lo ayuda a establecer patrones de sueño saludables.

Asegúrese de que su hijo esté cómodo. Tal vez quiera beber agua, que le deje una luz encendida o que deje la puerta entreabierta. Intente encargarse de las necesidades de su hijo antes de la hora de ir a dormir para que no las use para evitar ir a dormir.

Dele tiempo. Ayudar a su hijo a desarrollar buenos hábitos para dormir puede ser un desafío y es normal enojarse cuando un niño le mantiene despierto por la noche. Intente comprender. Una respuesta negativa de un padre a veces puede empeorar el problema para dormir.

Fuente: <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/sleep/Paginas/Bedtime-Trouble.aspx>

58. -¿Presenta insomnio, pesadillas, terrores nocturnos u otras alteraciones durante el sueño?

Insomnio

Se habla de insomnio cuando un niño tiene problemas para quedarse dormido o para mantener el sueño, lo que conlleva que se despierte muchas veces a lo largo de la noche. En general, se tiene la sensación de que el sueño no ha sido reparador.

Que los niños se despierten por la noche es normal, especialmente los más pequeños. Según el niño crece y madura van disminuyendo los despertares nocturnos.

El dormir alguna noche mal es normal. Pero si la dificultad de dormirse o mantener el sueño perdura en el tiempo y produce malestar, nerviosismo y somnolencia por el día, se considera que se trata de un insomnio.

En los niños, los tipos de insomnio más frecuentes son el insomnio conductual y el producido por higiene del sueño inadecuada.

Insomnio conductual

En este tipo de insomnio los niños no son capaces de conciliar el sueño si están solos. A veces el inicio del sueño está ligado a alguna actividad (mecarlos, darles de beber), a un objeto particular o a la presencia de los padres, de tal manera que si faltan, el niño no es capaz de quedarse dormido.

Algunas veces el rechazo a irse a la cama es frontal, protestan, lloran, gritan, se salen de la cama, demandan atención repetidamente, pidiendo comida, bebida o que les lean un cuento.

Es normal que los niños se despierten más por la noche cuando están enfermos y se sienten incómodos, pero cuando mejoran hay que tratar de recuperar el ritmo normal. El descanso adecuado es esencial.

Insomnio por higiene del sueño inadecuada

Se refiere al insomnio que se provoca o está favorecido por algunas actividades que se hacen antes de acostarse, como por ejemplo comer chocolate, tomar bebidas excitantes (cola), realizar actividades mentales, físicas (ejercicio) o emocionales (juegos, discusiones) y que dificultan que el niño se quede dormido porque está muy alerta.

Tampoco son recomendables los videojuegos justo antes de irse a dormir y ¡cuidado con los teléfonos móviles y los adolescentes!, el ruido continuo de la entrada de mensajes puede evitar que concilien el sueño. Una buena enseñanza: a partir de cierta hora, móviles apagados o, por lo menos, silenciados.

También se favorece el insomnio si el ambiente no está tranquilo, hay mucho ruido o mucha luz.

Algunas actividades durante el día también pueden interferir con el sueño: dormir siestas muy largas, pasar mucho tiempo en la cama, tener un horario para acostarse muy variable, acostarse muy tarde (los niños pueden estar tan cansados que no saben ni lo que les pasa, que necesitan dormir).

¿Qué favorece el insomnio?

La desorganización familiar con relaciones padres-hijos conflictivas.

El estrés.

El insomnio es más frecuente en hijos de padres insomnes.

Compartir la cama de los padres cuando el niño lo demanda.

Dejar que el niño vea la televisión solo o en la cama o que esta permanezca mucho tiempo encendida en casa.

A continuación se exponen algunos consejos para dormir al bebé. Si bien el recién nacido duerme de forma muy anárquica y no valen imposiciones, para enseñarle a dormir podemos:

-Establecer un ritual: la rutina es una condición indispensable. Hay que hacer siempre lo mismo, en tiempo y orden, cuando se va a acostar al niño. Lo primero el baño, luego la cena y después la cuna, a la que tiene llegar siempre despierto. No hay que estimularlo y sobreexcitarlo con juegos y menos aún dormirlo en brazos antes de acostarlo. Después de acostarlo hay que abandonar la habitación, así como evitar jugar con él, darle, la mano, acariciarlo o distraerlo de cualquier otro modo.

-Horarios inflexibles: debe acostarse todos los días a la misma hora, preferiblemente a las 20-20:30 horas en invierno y a las 20:30-21 horas en verano. En verano los días son más largos, pero ello no debe ser un impedimento: basta con bajar la persiana para dejar la habitación en la oscuridad.

-Dormir solo: es frecuente que la cuna en la que duerme el niño se encuentre inicialmente en la misma habitación de los padres. Pero a partir de los seis meses, si no antes, debe dormir solo en su propia habitación.

-Habitación: en el momento de ir a dormir debe mantenerse la oscuridad en la habitación. Asimismo, la temperatura ambiente debe estar entre los 20-23 grados centígrados y debe ventilarse todos los días.

-Pijama y ropa de cama: los bebés se mueven mucho mientras duermen, por lo que es importante que se sientan cómodos. El pijama no debe ser ajustado y las sábanas únicamente deben remeterse bajo el colchón en los puentes de la cuna. Tampoco deben pasar calor, por lo que no hay que abrigarles en exceso.

Fuente: <https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/insomnio-nino-que-no-duerme-bien>

<https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/pediatria-infancia/insomnio-infantil.html>

Pesadillas

Hay muchas cosas que pueden causar que un niño se despierte a media noche. La mayoría de las veces sucede cuando los niños están muy cansados o bajo estrés. Mantener un horario regular para dormir puede ayudar a prevenir muchos de estos problemas. Si los problemas para dormir que tiene su niño persisten o si se empeoran, consulte con el médico de su niño.

Las pesadillas son sueños aterradores que por lo general suceden en la segunda mitad de la noche cuando los sueños son más intensos. Los niños se pueden despertar llorando o con miedo y pueden tener dificultades para volverse a dormir.

Qué pueden hacer los padres

Vaya de inmediato a atender a su niño

Asegúrele que usted se encuentra a su lado y que no va a permitir que nada le pase

Intente convencerlo de que le cuente lo que pasó en el sueño. Recuérdele que los sueños no son reales.

Permítale que deje la luz prendida si esto lo hace sentir mejor

Una vez que su niño esté listo, anímelo para que se vuelva a dormir.

Verifique que no haya algo que esté atemorizando al niño, como sombras, y si es el caso, cerciórese de deshacerse de éstas.

Fuente: <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/preschool/Paginas/nightmares-and-night-terrors.aspx>

Terrores nocturnos

Los terrores nocturnos suceden con más frecuencia en los niños pequeños y los niños en edad preescolar y ocurren durante el ciclo más profundo del sueño. El sueño más profundo ocurre temprano en la noche, con frecuencia antes de que los padres se vayan a dormir. Durante un terror nocturno, su niño puede:

Llorar sin control

Sudar, temblar o respirar con rapidez

Tener una mirada aterrorizada, confusa o los ojos vidriosos

Gritar, votar cosas, patear o tener una mirada ausente

No reconocerlo o caer en cuenta que usted está ahí

Tratar de empujarlo, especialmente si usted trata de abrazarlo

Aunque los terrores nocturnos pueden durar hasta 45 minutos, la mayoría son mucho más cortos. La mayoría de los niños se vuelven a dormir después de un terror nocturno porque en realidad no se han despertado. Al contrario del caso de las pesadillas, un niño no recordará un terror nocturno.

Lo que los padres pueden hacer

Mantenga la calma. Los terrores nocturnos son a veces más aterradores para los padres que para el niño.

No trate de despertar al niño.

Cerciórese de que el niño no se puede hacer daño. Si trata de salirse de la cama, intente detenerlo con delicadeza.

Recuerde, después de corto lapso su niño probablemente se relajará y volverá a dormirse. Si su niño sufre de pesadillas, asegúrese de decírselo a su niñera de qué se tratan y qué pueden hacer al respecto. Si las pesadillas continúan, habla con el médico del niño.

Fuente: <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/preschool/Paginas/nightmares-and-night-terrors.aspx>

59.- ¿Si duerme en cama cucheta, tiene barandas?

Es cierto que las literas o camarotes se han convertido en una gran opción para la vida moderna, en pequeños espacios como los de hoy. Sin embargo hay que asegurarse que las mismas sean seguras para los niños para evitar cualquier tipo de accidente.

Recomendaciones:

Asegurarse de que la litera tenga un barandal y una escalera que ofrezcan seguridad al niño. Conviene mantenerlas siempre aunque el niño sea mayor.

Vigilar a los más pequeños de la casa cuando vayan a acostarse y cuando se despierten. Sensibilizar y concientizar a los niños sobre el uso de la litera que está diseñada sólo para dormir y no para jugar.

Evitar que los niños menores de seis años duerman en la cama de arriba.

Enseñar a los niños a subir y bajar por la escalera siempre, que no utilicen sillas u otros muebles.

Instalar focos de luz o lamparillas que proporcionen la suficiente visibilidad para que los niños se puedan levantar por la noche, si lo precisaran.

Evitar que los niños jueguen saltando sobre las literas u otros muebles.

Colocar algún tipo de suelo que amortigüe el golpe, si el niño se cae.

Evitar que la litera esté rodeada por muebles u otros objetos.

Evitar colocar cuerdas, cordones o cintas decorativas.

60. -¿duerme las horas indicadas?

Si para un adulto dormir bien es indispensable para rendir en el día, con mayor razón lo es para los niños, que necesitan más de 10 horas de sueño diarias. Esta rutina es indispensable para su bienestar, por eso es importante crearles buenos hábitos de sueño.

Los preescolares duermen entre 11 y 12 horas, que incluyen 1 hora de siesta y 10 a 11 horas de sueño nocturno. Un porcentaje no necesita dormir siesta, así que no hay que obligarlos. En cambio, si el niño está muy irritable o “mañoso” puede ser un signo de que la necesita, pero lo ideal es que no sea muy prolongada o después de las 16:00 horas porque va a interferir con el sueño nocturno.

El momento de acostarse debe ser cálido y acogedor, pero también hay que ser muy estrictos en definir la hora para dormir y mantener una rutina de sueño. Los niños encuentran seguridad en ella y deben saber cuándo empieza el ritual de acostarse. Por ejemplo, cuando el reloj marque determinada hora (se puede tener un reloj de cartón que marque la hora precisa), cuando suene una alarma o termine un programa, entre otros.

Fuente: archivo editorial.