

Hábito sueño

50. -¿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 o lavarse los dientes,

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 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.

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.

51. -¿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.

La mayoría de los padres subestiman la cantidad de sueño que necesitan sus hijos. Por eso, usted debería observar a su hijo para reconocer los signos de la falta de sueño, que pueden ir desde los más evidentes, como el cansancio, hasta problemas más sutiles que afectan al comportamiento y al rendimiento escolar.

Durante la etapa escolar, los niños necesitan dormir entre 10 y 11 horas por la noche. 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.

Si le parece que el hecho de que su hijo esté haciendo la siesta demasiado tarde es la causa de sus dificultades para conciliar el sueño por la noche, pruebe a adelantar un poco la hora de la siesta, lo que tal vez implique despertar a su hijo más temprano por la mañana para que pueda hacer antes la siesta.

Fuente:

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

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

52. -¿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>

53. -¿Tiene insomnio, pesadillas u otros problemas 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.

-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 pies de la cuna. Tampoco deben pasar calor, por lo que no hay que abrigoles 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

Las pesadillas son estados del sueño largos, elaborados, complejos, con aumento progresivo de la sensación de miedo o de ansiedad. El niño se despierta muy asustado y totalmente alerta. Describe con todo detalle que el sueño que ha tenido ha sido muy angustiante y aterrador. A menudo el niño cree que lo que ha soñado ha ocurrido realmente.

Los padres no pueden evitar las pesadillas pero sí ayudarles a dormir más relajadamente, y en consecuencia esto favorece la minimización de pesadillas.

Movimientos rítmicos relacionados con el sueño

Son movimientos repetitivos que afectan a determinadas partes del cuerpo como la cabeza, el tronco, las extremidades o todo el

cuerpo, que pasan cuando el niño se está quedando dormido. Comienzan cuando el niño aún no tiene el año y desaparecen a medida que se hace mayor.

Terrores nocturnos

Los terrores nocturnos son un tipo de trastorno del sueño que parece una pesadilla aunque mucho más espectacular. El niño, mientras está durmiendo, se incorpora bruscamente en la cama gritando y llorando, alterado y agitado. Como en el sonambulismo, el niño no responde a estímulos externos y no recuerda nada.

Sonambulismo

El sonambulismo es un trastorno del sueño muy común en niños en edad escolar.

Suele ser benigno y se resuelve con la edad sin necesidad de tratamiento. El niño no responde a estímulos externos y no recuerda nada.

54. -¿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.

55. -¿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.

La falta de sueño continuada puede alterar el estado de ánimo y las capacidades motoras y cerebrales de los niños. Los niños en edad escolar, que pierden más de 3 o 4 horas de sueño al día de manera continuada, pueden presentar, a corto plazo: Irritabilidad, inquietud, cansancio, baja tolerancia a la frustración, apatía, disminución del rendimiento escolar, cefaleas, etc.

Los niños en edad escolar necesitan de 10 a 12 horas de sueño nocturno. Dormir es tan importante como comer para mantener un estado de salud óptimo. Por eso, cuanto antes se solucione, mejor.

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.