

## Hábito sueño

### 43. -¿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 sino que las siguientes recomendaciones pueden llegar a ser de utilidad:

Dejar una luz indirecta para ver que sigue en su habitación. Es decir dejar la puerta entreabierta para que le dé la luz del pasillo, o dejar la persiana medio subida.

Si se despierta intranquilo, acompañarle hasta que se relaje.

A la hora de ayudar a dormir a los hijos solos hay que seguir siempre la misma rutina, pero no tomarlo en brazo o acostarse con ellos ya que se puede convertir en una dificultad con el paso del tiempo.

Retirar los apoyos a la hora de dormir solos de manera progresiva.

### 44. -¿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.

La clave para que un niño duerma bien a la hora de la siesta puede residir en algo tan sencillo como ayudarle a desarrollar lo antes posible una buena rutina para hacer la siesta. Durante la etapa de la lactancia, fíjese en pistas como ponerse inquieto y frotarse los ojos, y acueste a su hijo cuando parezca tener sueño, no cuando ya se haya quedado dormido. Esto le enseñará a

conciliar el sueño por sí mismo, una habilidad que se volverá más importante a medida que su hijo se vaya haciendo mayor.

Primera infancia (de 1 a 3 años): los niños de esta edad suelen necesitar entre 12 y 14 horas de sueño, incluyendo una siesta de entre una y tres horas por la tarde. Los niños de poco más de un año pueden seguir necesitando echar dos cabezadas durante el día, pero estas no deberían hacerse demasiado cerca de la hora de dormir, ya que podrían hacer que les costara más conciliar el sueño por la noche.

Evite siestas prolongadas.

Fuente:

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

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

#### **45. -¿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:

Organice una rutina tranquila antes de la hora de dormir para ayudar a su hijo a comprender que pronto será la hora. Aproveche este momento para leerle una historia, escuchar música tranquila o darle un baño. Puede ser tentador jugar con su hijo antes de ir a dormir. Sin embargo, los juegos activos pueden hacer que su hijo esté demasiado agitado para dormir.

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

#### **46. -¿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 en niños más grandes

##### 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 (meceros, 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.

##### ¿Qué favorece el insomnio?

La desorganización familiar con relaciones padres-hijos conflictivas.

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

-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 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

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. Recuérdale 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>

#### **47. -¿Se despierta temprano?**

Es normal que el niño termine de dormir a las 5 o 6 de la mañana.