

## Hábito sueño

### 48. -¿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, etc.

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.

#### **49. -¿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.

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>

## **50. -¿Se rehúsa a ir a la cama?**

En primer lugar es necesario averiguar, a través del diálogo, por qué el niño no quiere ir a la cama, ya que cuando un niño no duerme lo suficiente es probable que luego tenga problemas para concentrarse, prestar atención y aprender. La falta de sueño también afectará a su estado de ánimo, a su desarrollo físico e incluso a su capacidad para luchar contra enfermedades e infecciones.

Se puede decir que la mayoría de los niños en edad escolar necesitan alrededor de 10 a 11 horas de sueño.

Recomendaciones:

Realizar una buena transición para ir a la cama, ya que si los niños están acelerados por mirar videos, jugar o hacer otras cosas cuando se acerca la hora de ir a dormir, puede ser difícil para ellos hacer una transición repentina a ir a la cama y quedarse dormidos.

Observar cómo afectan al niño las actividades que realiza, ya que pueden sentirse demasiado cansados y eso hace que se sientan

hiperactivos haciendo que sea más complicado conciliar el sueño a la hora de meterse en la cama.

Observar si no está demasiado cansado, debido a que hay niños que por la noche no se duermen bien porque no están lo suficientemente cansados porque llevan una vida demasiado sedentaria para la edad que tienen.

Darle opciones para que sienta que tiene cierto control de la situación. Los niños en edad escolar constantemente están queriendo demostrar su independencia y puede que a la hora de acostarse también quieran poder tener el control. Se puede por ejemplo darle a elegir entre dos horas para ir a la cama o entre dos pijamas para ponerse antes de meterse en la cama.

Asegurarse de que el niño no tenga estrés o ansiedad por alguna situación determinada. La ansiedad y la preocupación pueden interferir con el sueño de los niños, al igual que puede evitar que los adultos descansen bien por la noche.

## **51. -¿Tiene insomnio, pesadillas u otros problemas durante el sueño?**

Insomnio

El insomnio se caracteriza por la dificultad para iniciar y mantener el sueño, o bien la sensación de no haber dormido bien y que esto se alargue, al menos, durante un mes seguido. El trastorno del insomnio es uno de los problemas más frecuentes en los niños y normalmente, con la ayuda de los profesionales sanitarios y de su apoyo se puede tratar y resolver.

### Insomnio conductual:

Es la incapacidad del niño para conciliar el sueño si está solo, presentando resistencia y ansiedad a la hora de ir a la cama. Se despierta muy a menudo.

Insomnio por higiene del sueño inadecuado: está asociado a actividades que se realizan durante el día que son las que impiden una adecuada calidad del sueño durante la noche (consumo de chocolate o cafeína; intensa actividad física o uso de ordenadores, consolas o teléfonos móviles).

### Síndrome de las piernas inquietas

Este síndrome se caracteriza por la necesidad urgente de mover las piernas en situaciones de reposo, hecho que aparece en muchos casos asociado a una sensación desagradable.

Es un trastorno que tiene un gran impacto en la calidad de vida del niño y puede provocarle insomnio y cansancio durante el día. Es un trastorno del que se desconocen las causas aunque parece que hay predisposición familiar.

Es primordial ofrecer a estos niños apoyo cuando están en la escuela, ya que muchos de ellos empeoran por la mañana por la obligación de estar sentados en clase, sin moverse.

### 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 angustioso 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.

## **52. -¿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.

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.

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.

### **53. -¿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.

Evitar que tomen bebidas estimulantes como las que contienen cafeína.

No permitir televisores ni computadores en la habitación de los niños, ya que pueden afectar la rutina de sueño. Las áreas para

dormir deben mantenerse tranquilas y con poca luz, pero si el niño lo prefiere, puede haber iluminación de baja intensidad.

Evitar peleas entre hermanos o juegos muy activos, como una “guerra de almohadas”, antes de ir a dormir. Hay que preferir actividades más tranquilas como un cuento o escuchar música suave.

Fuente: archivo editorial.