



CONSEJOS

Rutinas para irse a dormir



“¡No me quiero ir a dormir! ¡Tengo sed! ¡Tengo que ir al baño! ¡Le tengo miedo a la oscuridad!” Si ha escuchado a su hijo repetir estas palabras noche tras noche, hay muchas posibilidades de que probablemente esté luchando para que se vaya a dormir. Conseguir que los niños se vayan a dormir puede convertirse en un desafío todas las noches para los padres cuando sus hijos se resisten a irse a acostar o cuando se levantan en el medio de la noche buscando a mamá y papá.

¿Por qué los niños tienen dificultades para dormir?

Los problemas para dormir son muy comunes en los niños de todas las edades. Un niño puede sufrir de trastornos del sueño durante un breve período de su vida, como las vacaciones, un acontecimiento estresante o una enfermedad. Para algunos niños, es posible que el no poder conciliar el sueño suceda sólo de vez en cuando, y para otros, puede suceder más a menudo.

Por lo general, los niños que están bien descansados están contentos, sanos y se sienten bien. Pueden aprender, imaginar, crear y relacionarse con facilidad después de dormir bien durante la noche. Las investigaciones señalan que los niños (y los adultos) con privación del sueño tienen más dificultades para controlar sus emociones. Es decir, la porción del cerebro que nos ayuda a controlar

nuestras acciones y nuestra respuesta a los sentimientos se ve muy afectada por la falta de sueño.

Los niños que no duermen lo suficiente pueden tener dificultades para levantarse a la mañana, ser irritables (malhumorados), frustrarse con facilidad o pueden quedarse dormidos mientras están jugando o comiendo. Esto puede dificultar el aprendizaje, las interacciones sociales y la participación activa en la escuela o en la guardería.

Al entender los motivos del porqué los niños tienen dificultades para conciliar el sueño, usted puede ayudar a su hijo a tratar sus problemas de modo tal que duerma contento y en forma independiente y que la hora de acostarse sea una experiencia agradable para toda la familia.

Hay varios factores que pueden impedir que los niños se duerman y sigan dormidos durante toda la

Rutinas para irse a dormir, continuación

noche. A continuación, mencionamos algunos de los factores más comunes que su hijo puede sufrir:

1. Ansiedad a causa de la separación:

Para algunos niños, el irse a dormir significa separarse de sus padres y de las actividades diurnas. Pasan de la emoción y el estímulo a la oscuridad y a estar solos. Es posible que su hijo sienta ansiedad si usted no está allí o si trata de irse de la habitación y, entonces, no puede relajarse y dormir.

2. Luchas de poder:

Las luchas de poder son comunes a partir de los 18 meses, a medida que los niños empiezan a demostrar su independencia. Algunos niños tratan de demostrar esta independencia resistiéndose a irse a dormir.

3. Miedos durante la noche:

El miedo a la oscuridad o a los monstruos imaginarios es muy común en los niños de dos a seis años. Aunque los miedos son frecuentes en los niños en edad preescolar, el miedo intenso, en especial cuando va acompañado de pánico, es inusual y puede indicar que se necesita la ayuda de un profesional.

4. Pesadillas:

Las pesadillas son bastantes comunes y la mayoría de los niños las sufren en algún que otro momento. El niño se despierta de una pesadilla y se acuerda bastante bien de lo que pasó. A veces se lo puede consolar y concilia nuevamente el sueño, pero otras veces es posible que necesite atención adicional para volverse a dormir.

5. Otras causas comunes de las dificultades para dormir son:

- no poder relajarse sin algún tipo de ayuda;
- no poder reconocer que están cansados;
- querer pasar más tiempo con los padres (en especial si trabajan fuera de la casa);
- el ambiente físico. Por ejemplo, puede hacer mucho calor o mucho frío, puede haber mucha o poca luz, la ropa de cama puede ser muy liviana o pesada o puede haber mucho ruido en la habitación o en la casa;
- el estrés o las preocupaciones sobre su desempeño en la guardería o escuela, sus amigos, conflictos familiares u otros problemas en su vida;
- dormir mucho la siesta. Es posible que un niño

duerma demasiadas siestas o tenga siestas muy largas durante el día;

- la presencia de padres, hermanos en la misma habitación que pueden hacer cosas que lo distraigan, como toser, roncar, hablar, etc.
- los padres que son demasiado ansiosos y que constantemente están controlando a su hijo;
- los niños con necesidades especiales. Las investigaciones señalan que la mitad de todos los niños con necesidades especiales sufren de algún tipo de dificultad para dormir.

Preparación del terreno para dormir bien durante la noche

Hay muchos pasos que usted puede tomar para tratar los problemas que su hijo tiene para dormir. Ya hemos hablado del paso más importante que es reconocer la posible causa de la dificultad para dormir que tiene su hijo. El próximo paso es ver lo que usted puede hacer antes de que su hijo se vaya a acostar para facilitar que se quede dormido y que la rutina transcurra sin problemas.

Decida una hora para irse a dormir

Decida un horario determinado para que su hijo se vaya a acostar e intente cumplirlo todos los días. Es posible que haya días en que no pueda hacerlo, esto no representa un problema siempre y cuando retome el horario habitual. Hacer que su hijo se vaya a dormir a la misma hora todas las noches le brinda una rutina previsible. Tenga en cuenta que no puede obligar a su hijo a que se quede dormido, pero puede hacer cumplir la regla por la cual debe estar en su cama a una hora determinada.

También, es importante tener un horario habitual para levantarse. Si no, podrá ser más difícil que se duerma a la noche. Determinar un horario habitual para despertarse le dará la estructura y previsibilidad que necesita en su rutina diaria.

Establezca reglas para irse a dormir

Los niños crecen a través de estructura y orden. Necesitan reglas para poder entender lo que se espera de ellos, lo que es particularmente importante a la hora de dormir. Establezca reglas claras y simples y repáselas con su hijo con regularidad. Si cumple estas reglas constante y diariamente, los

Rutinas para irse a dormir, continuación

niños aceptarán la estructura y estarán más predispuestos a cumplir las reglas. Algunos ejemplos de reglas para irse a dormir son: “No saltar en la cama” o “No tomar la leche en la cama”. Puede utilizar fotos de verdad o símbolos para que su hijo tenga un recordatorio visual para reforzar las reglas.

Prepare la habitación

Asegúrese de que las cortinas o persianas de la habitación de su hijo no permiten que entre mucha luz, ya que esto evitará que su hijo se despierte muy temprano a la mañana. Atenúe las luces a la noche a medida que se acerca la hora de irse a dormir.

También, controle la temperatura de la habitación. No tiene que hacer ni mucho calor ni mucho frío. Disminuya todos los ruidos fuertes que puedan distraerlo. Tenga en cuenta que puede poner una música suave o dejar los sonidos relajantes de un filtro de aire o ventilador, de una pecera burbujeante o colocar grabaciones de cascadas para bloquear los ruidos de fondo que puedan molestar a su hijo.

Deje que elija

Cuando sea posible, deje que su hijo tome decisiones sobre su rutina. Por ejemplo, puede elegir qué pijamas ponerse, qué osito de peluche llevar a la cama o qué música poner de fondo. Esto le da a su hijo una sensación de control sobre la rutina.

Deje que tenga su juguete preferido

Deje que tenga su osito de peluche, muñeca, juguete o manta favorita todas las noches para que se acurruque con algo. Esto también puede ayudar a consolar a su hijo y darle una sensación de seguridad o de estar a salvo.

Evite el azúcar y la cafeína

Intente reducir la cantidad de cafeína y azúcar que su hijo come o bebe antes de irse a dormir. Las bebidas, como las gaseosas colas y las chocolatadas, contienen azúcar y cafeína y pueden ser uno de los factores causantes de los problemas para dormir de su hijo.

Tenga en cuenta los efectos de los medicamentos

Averigüe si los medicamentos que toma su hijo están contribuyendo al problema. Pregúntele a su médico sobre los medicamentos de su hijo. Algunos tienen una acción estimulante y dificultan el sueño.

Elimine las siestas

Elimine las siestas si no son necesarias. Si su hijo no parece cansado a la noche y duerme una siesta durante el día, elimine la siesta o bien deje que duerma sólo entre 30 y 60 minutos.

Incítelo a que haga ejercicio

Asegúrese de que su hijo tenga la suficiente actividad física durante el día. El ejercicio, además del aire fresco, debe formar parte de la rutina diaria de su hijo. Es tan importante como cualquier otra parte de su día.

Preferiblemente, este tiempo activo no debe estar cerca de la hora de irse a dormir, ya que puede entusiasmarlo y dificultar el sueño.

Programe los horarios para jugar

Intente programar los horarios diarios para jugar con su hijo bastante cerca de la hora en que se va a dormir. Es posible que esto evite que su hijo lo pelee antes de irse a dormir para captar su atención. Elija una actividad tranquila, relajante e interactiva que ambos disfruten. Si prefiere jugar solo o usted tiene que hacer algo, ofrézcale realizar una actividad como jugar con los bloques, leer o armar rompecabezas.

Estimule la relajación

Ayude a que su hijo libere la tensión física elongando y relajando su cuerpo de varias maneras divertidas. Pruebe junto a su hijo las siguientes estrategias de relajación: inhalar y llenarse de aire como un globo, levantar lentamente los brazos y piernas de a uno como si fueran muy pesados y, luego, déjelos caer rápido, o arrugue y luego relaje la cara. Hacerle un masaje suave también lo ayudará a relajarse.

Cómo establecer una rutina constante para irse a dormir

A veces a los padres no les quedan muchas energías después de un largo día de trabajo. Elaborar una rutina constante para irse a dormir puede ayudar a que esta experiencia tenga éxito y sea relajante para usted y su hijo. Tenga en cuenta que una rutina para irse a dormir puede llevar entre 30 y 60 minutos. A continuación, veremos como ejemplo la rutina que Jenny y su papá siguen todas las noches:

Rutinas para irse a dormir, continuación

- El papá le avisa a Jenny 5 minutos antes de que empiece la rutina, para que pueda terminar de jugar y ordenar sus juguetes.
- El papá le prepara un baño. Jenny Puede jugar en la bañera durante 10 minutos más o menos.
- Jenny y su papá comen una merienda saludable, como un yogur o un vaso de leche caliente con galletas sin azúcar. El papá se acuerda de no ofrecerle ningún alimento o bebida que contenga cafeína o azúcar.
- Jenny se lava los dientes.
- Jenny va al baño.

- Jenny se pone el pijama y elige el osito de peluche con el que desea acurrucarse.
- El papá se sienta junto a Jenny en la cama y le lee un libro.
- Cuando termina de leerle el cuento, el papá le desea las buenas noches y apaga la luz.

Por lo general, utilizar una cartulina con las imágenes de cada paso de la rutina sirve de ayuda para que su hijo sepa exactamente lo que tiene que hacer después. A continuación, están las imágenes que el papá de Jenny utiliza todas las noches:



Rutinas para irse a dormir, continuación

**Lavarse los
dientes**



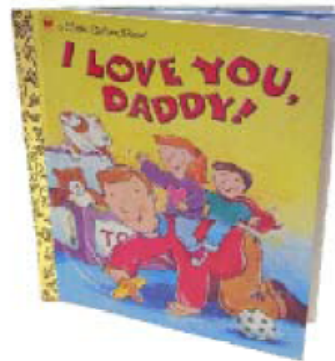
Ir al baño



**Ponerse el
pijama**



**Leer un
libro**



Rutinas para irse a dormir, continuación

**Acostarse
en la cama**



**Apagar las
luces**



instintos y pida la ayuda de un profesional capacitado.

Una advertencia

Si su hijo sigue muy alterado a pesar de sus intentos de tratar sus dificultades para dormir, consulte con su médico pediatra o con un profesional de la primera infancia. Pida ayuda si su hijo:

- a) sigue teniendo problemas para dormir después de que intentó durante un mes o más un método constante.
- b) está muy sensible y se enoja por todo lo que hace para intentar que se duerma.
- c) parece traumatizado por la experiencia.
- d) muestra síntomas de una afección médica o física que cree que podría ser el motivo de sus trastornos del sueño.

Puede ser una buena idea llevar un Diario del sueño. Un Diario del sueño le permite registrar la información de cada noche, lo que le facilitará ver si hay patrones inusuales de sueño.

También, debe considerar la posibilidad de que un profesional lo ayude a usted si tiene problemas para llevar a cabo el “plan para irse dormir” una vez que lo haya elaborado o si los hábitos de sueño de su hijo lo afectan en forma negativa (por ej., agotamiento, ira, resentimiento hacia su hijo, pareja, entre otros). Usted es el experto cuando se trata de su familia y de su hijo. Si tiene alguna inquietud, confíe en sus