

Ayudarles a dormir es enseñarles a soñar



Que duerma bien es posible con la ayuda de las personas que le cuidan

Los adultos podemos marcar unas rutinas que conduzcan al sueño porque sabemos que dormir un número suficiente de horas es necesario para su bienestar y desarrollo.

Los despertares a lo largo de la noche son habituales hasta los 4 años.

Si tus hijos presentan fantasías que les generan miedos, piensa que tú eres el referente que les da seguridad: ofréciles consuelo, y dales mensajes tranquilizadores que les ayuden a volver a dormir. No actúes como si la fantasía tuviera visos de realidad pues esta actitud puede alimentarla aún más.

El sueño, como el hambre, es una necesidad biológica. Dormir bien, como comer bien, es un hábito y, por lo tanto, con constancia y repeticiones se puede aprender. Los niños entre 3 y 6 años están en el proceso de consolidar este aprendizaje.

Poco a poco, cada uno a su ritmo, se van adquiriendo las rutinas necesarias para el descanso y se alcanza el número de horas adecuadas para cada edad: entre los 3 y 6 años de 10 a 12 horas y a partir de los 6 años, 10 horas aproximadamente.

En este proceso de aprendizaje es fundamental que el adulto sea el guía que ayude al niño a desarrollar y mantener hábitos de sueño adecuados:

Antes de acostarse puede ayudar:

- Fijar una hora razonable para irse a dormir, evitando grandes variaciones en la hora de acostarse y levantarse de la cama; o realizar “varias siestas” a lo largo del día.
- Pensar y diseñar un ritual personal que facilite el sueño.
- Buscar condiciones de luz y sonido adecuadas.
- Rebajar la intensidad de las actividades físicas, mentales o emocionales.
- Evitar el consumo de chocolate y refrescos con excitantes como cafeína o teína.
- Hacer cenas ligeras.
- Limitar el uso de tecnologías como la tele, ordenador, tabletas, o los teléfonos móviles.

El niño puede mostrar resistencias a la hora de adaptarse a estas rutinas. Los adultos hemos de ver esto como normal y entender que con paciencia, constancia y tiempo se puede llegar a conseguir.

¿CUÁNDO CONSULTAR? Cuando la forma de dormir afecta a la vida diaria del niño o la familia, a las relaciones familiares o a sus relaciones sociales, escolares, laborales puedes acudir a tu Centro de Salud.

Señales de alerta sobre un posible problema de sueño en mayores de tres años	
Durante el día,	Durante la noche,
¿Tiene dificultades en la escuela? ¿Está más activo de lo habitual? ¿Está más irritable de lo habitual? ¿Está más tranquilo si duerme más? ¿Tiene más accidentes frecuentes? ¿Se queja de dolores de cabeza por la mañana? ¿Tiene más de 5 años y se duerme durante el día?	¿Tiene despertares frecuentes? -requiere la presencia de los padres de 3 a 5 veces por noche, más de 3 noches a la semana- ¿Tarda más de media hora en dormirse? ¿Llora? ¿Ronca? ¿Tiene dificultad para despertarse por las mañanas? ¿Está demasiado irritado cuando se despierta?