

Ante todo, paciencia



Proyecto de Intervención Comunitaria Intercultural
INTERCULTURALIDAD Y COHESIÓN SOCIAL



HÁBITOS SALUDABLES PARA EL SUEÑO INFANTIL

Frente a rabietas, peleas o enfados, el adulto ha de ser firme y mantener la tranquilidad

En ocasiones los niños se resisten a irse a dormir y lo muestran con rabietas, juegos interminables, peticiones constantes (“quiero agua”, “quiero pis”, “tengo hambre”...), negociaciones (“un cuento más”, “un osito más”...), lloros, etc. Aunque resulte difícil y estén cansados, los adultos no deben perder la calma. El hecho de irse a dormir no puede convertirse en una pelea. Se debe transmitir tranquilidad y seguridad. Es mejor parar, abandonar la habitación y cuando se esté más tranquilo volver a empezar. Es importante que los adultos se apoyen, y actúen de la misma forma.

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