



familias

Documentos Preventivos para Ed° Infantil

Orientaciones generales sobre **HÁBITOS DE SUEÑO** *adecuados*



Es fabuloso cuando ocurre que toda la familia se deja vencer por el sueño y el cansancio de todo el día y cae en un profundo y reparador sueño sólo para despertarse a la mañana siguiente relajados y contentos. Pero esta escena puede verse interrumpida por diversos problemas que, aunque de menor importancia, no dejan de ser molestos. Todos los niños sueñan y a veces tiene pesadillas que les asustan y despiertan. Otros hablan en sueños, hacen rechinar los dientes, dan golpes con la cabeza en la almohada o se hacen pipí en la cama. Normalmente, estos problemas suelen remitir con la edad o si se llevan a cabo unas pautas sencillas pero firmes a la hora de actuar los padres. Son muy pocos los casos que necesitan medicación para mejorar.

Equipo de Orientación Educativa de Cazorla



Consideraciones generales

Se sabe que los padres cuyos hijos tienen problemas de sueño padecen o han padecido ellos mismos este tipo de dificultades. A veces, una actitud demasiado permisiva por parte de los padres antes de los 2 años, como es su intervención inoportuna, impide que puedan volver a dormirse solos con facilidad, induciendo progresivamente a trastornos. También, el hecho de compartir la cama con los padres, que constituye un hábito cultural bastante extendido después de los primeros meses de vida, aumenta la incidencia de todos los problemas de sueño.

Con frecuencia, los trastornos del sueño suelen afectar a niños particularmente activos, caprichosos y poco manejables, y es frecuente encontrar signos de angustia en los padres y el propio niño, pues crean molestias y alteran la vida familiar. La sobreestimulación durante el día y la incoherencia en el comportamiento de los padres (unas veces actúan de una forma y otras de otra), así como la desorganización de ritmo o de horarios ligados a la vida social, son factores de riesgo para este tipo de problemática del sueño.



Los rituales de adormecimiento se crean entre los dos y los tres años y medio. A veces, llegan a ser un auténtico ceremonial: el niño exige que la madre esté presente en determinado lugar, que se quede junto a él un rato después de haber apagado la luz o que le acunen antes de dormirse. Muchos niños necesitan para dormirse una muñeca, cojín o juguete de peluche, tetina o dedo para chupar, canción, historia, vaso de agua, caricias diversas, etc. Este ritual facilita la separación con los padres y el mundo exterior y atenúa su angustia. Estos ritos le ayudan a sobrellevar esa angustia, son formulas mágicas para tranquilizarse y le ayudarán a resolver el conflicto. Después, estos mismos objetos perderán su importancia y se convertirán en un simple hábito que acabará por desaparecer. Sin embargo, a muchos padres les puede resultar difícil repetir este ritual cada vez que el niño se despierta. Lo que no deberá hacerse en cualquier caso, es, por ejemplo, cambiar el escenario habitual, es decir, el dormitorio, por la sala de estar con la televisión encendida, o en la cama de los padres, precediéndose de juegos ruidosos y agitados. Los padres, con una actitud siempre firme, pueden enseñar al niño a acostarse solo en su propia cama, de forma que se facilite la relajación y el adormecimiento.



Orientaciones que favorecen el sueño tranquilo

- Es recomendable que el bebé duerma solo en una habitación desde los 3-4 meses.
- Hable durante el día con su hijo del motivo de los sueños y hágale ver que son una consecuencia lógica de la actividad diaria.

-Si su hijo tiene miedo a algo en concreto, demuéstrole que no existe en el caso de que sea irreal, haciendo dibujos con él, leyendo cuentos "quitamiedos" y en forma de juego, teatralizando, por ejemplo, situaciones que le dan miedo. Cierre las ventanas o puertas por donde él crea que pueda entrar el objeto del miedo, revise armarios y debajo de la cama con su hijo hasta que consiga que acepte su dormitorio como un sitio seguro.



- Indique mediante una rutina diaria la hora de ir a la cama: por ejemplo, un baño, la cena y ponerse el pijama. Procure que sea esta fase un momento tranquilo, sin alteraciones ni nervios que puedan causar inquietud en el niño antes de acostarse (evitar televisión, peleas o enfados, etc.). Esta hora deberá ser siempre la misma, eligiéndola de acuerdo a la edad.

- Acompañe al niño a su habitación, si no lo hace solo. Haga agradable este momento y atiéndalo durante 5 ó 10 minutos, con alguna lectura que le agrade, una conversación tranquila, etc. Por ejemplo, siéntese con él en la cama y, si es necesario, tómelo la mano. A medida que vaya tomando confianza, usted se irá retirando: en días sucesivos no tomándole la mano, en días posteriores quedándose en la puerta de la habitación, luego en el pasillo, y así poco a poco, hasta conseguir que el niño se acueste solo con una indicación suya. No alargar más esta rutina de irse a dormir o apagar la luz. Una vez realizadas las actividades establecidas de antemano (un cuento, una canción, una conversación, etc.), hay que ser firmes en cumplirlo siempre.

- Si llora o protesta, entra en la habitación a intervalos de tiempo programados para darle confianza pero sin acariciarlo o hacer nada para que se duerma o calle, indicándole con suavidad que es hora de descansar. Los primeros días se puede esperar de 1' a 5' para entrar en la habitación, incrementando gradualmente el tiempo si sigue llorando. Muchas veces, al poco rato vuelve a dormirse solo sin necesidad de nuestra presencia. Es importante que reforcemos o felicitemos al niño por estar acostado y no levantarse. Si tiene una rutina inadecuada, como es darle un vaso de leche cuando llora, vaya sustituyéndolo poco a poco, empezando, por ejemplo, por darle agua. Hasta que no necesite nada.

- Ayúdele a decidir qué hacer en caso de tener un mal sueño: encender la luz, comprobar que ha sido un sueño y pensar en cosas agradables.

- En caso de presentarse una pesadilla: nunca preguntar por el contenido del sueño, hasta la mañana siguiente y a continuación proceder de la forma indicada en los dos puntos anteriores.

- Procure no dormir nunca con él si es miedoso, aunque esto solucione el problema momentáneamente, ya que se volverá un niño inseguro y sin capacidad para resolver acontecimientos futuros que puedan generarle ansiedad.



Y ahora..... un ejemplo

Tomemos el caso del niño que no concilia el sueño antes de las 11 de la noche y que además insiste en que uno de los padres se quede con él. Para los padres de este niño, el objetivo es que el niño se acueste a la hora estipulada y permanezca solo en la habitación.

1

- El primer paso consiste en conseguir una rutina relajada antes de que llegue la hora de acostarse.
- Después, progresivamente, se va adelantando paulatinamente la hora de irse a la cama.



2

Hasta aquí, todo bien. Pero.... y si surgen problemas (que a buen seguro surgirán), necesitaremos ayudarnos de algunas técnicas.





Técnicas que pueden ayudarnos ante este tipo de problemas

1

- Conseguiremos la conducta que queremos, si premiamos cada vez que ocurre mediante aprobación, pequeños privilegios o por el sistema de pegar puntitos o estrellitas en un almanaque o registro.

3

- Modelar la conducta del niño de forma gradual modificando poco a poco las conductas indeseables hasta llegar a la deseable. Un ejemplo es el que hemos visto antes, adelantando progresivamente la hora de acostar al niño. También estamos aplicando esta técnica cuando se le enseña a un padre a alejarse cada vez más de su hijo mientras éste se duerme, cuando dejamos de abrazarle y mimarle, y en su lugar le cogemos la mano, después nos quedamos sentados junto a su cama pero sin tomarle la mano, a continuación nos sentamos junto a la puerta, más tarde en el pasillo y por último detrás de la puerta del dormitorio, o cuando le cambiamos el vaso de leche que solíamos darle al despertarse por un vaso de agua.

2

- No prestar atención al niño cuando está intentando que lo atendamos mediante gritos, lloros, etc., pues al atenderlo estamos reforzando que vuelvan a suceder.

4

- Enseñar al niño las señales o indicios que preceden y señalan la llegada del momento de acostarse. Este procedimiento incluiría, por ejemplo, establecer una rutina estándar: cenar, baño, cuento, apagar la luz, dormir.

5

- Suprimir gradualmente las ayudas externas y artificiales, como serían los registros, con la finalidad de que el niño consiga el sueño espontáneamente.



La última técnica sería la de **dejar al niño que lllore y grite hasta que se duerma**, aunque **esta técnica no siempre funciona**.



Orientaciones para niños que duermen con sus padres

Algunos padres, cuando el niño se despierta por la noche, se lo llevan a la cama para evitar tener que desplazarse a su habitación en caso de volver a despertarse. Debemos tener claro que esto nos soluciona el problema momentáneamente, pero a la larga nos va a crear un problema mayor, pues el niño terminará acostumbrándose y una vez cumplida cierta edad, dos o tres años, es bastante difícil volverlo a acostumar a dormir solo en su cama y en su habitación. En un principio, será necesario devolver al niño a su dormitorio varias veces a lo largo de la noche, pues sólo así aceptará que es allí donde debe dormir. En cualquier caso, es esencial hacer esfuerzos por aparecer tranquilos, relajados y amigables, algo que no es fácil cuando el niño ha intentado venir a nuestro dormitorio más de 15 o 20 veces en una misma noche. Veamos algunas orientaciones para superar este problema:



1

- Debemos ser tiernos y cariñosos a la vez que firmes en nuestra decisión. Tenemos que explicarle bien lo que va a ocurrir a partir de ese momento; "debes aprender a dormir en tu habitación y en tu cama". Si el niño va hasta la habitación de sus padres, hay que hacerle volver a su cama y meterlo en ella sin contemplaciones. Es muy importante ser firmes en esto. Mientras lo acompañamos, nos mostraremos firmes pero amables y cariñosos.

- Debemos iniciar el ritual que tenemos establecido para este momento de dormir: contarle un cuento, conversar, darle un beso, etc., y explicarle que al rato volveremos. El objetivo es que se quede solo en la habitación, aunque no se duerma.

2

3

• Al principio, llorará e intentará por todos los medios volver a la rutina anterior, es decir, querrá volver a la cama de sus padres, ya que no le gusta el momento de quedarse solo después de haber estado todo el día acompañado. Sin embargo, es imprescindible ser firmes en nuestra decisión si queremos superar el problema.

4

• Con el paso de los días, iremos alargando los tiempos para acercarnos a verlo hasta conseguir que se duerma solo, sin reclamar nuestra presencia.

5

• A veces, puede incluso llegar a vomitar. En este caso, debemos mostrar calma, acercarnos a su lado, lo limpiamos y lo cambiamos de ropa, nos quedamos a su lado hasta que se calme, pero después le decimos que debe dormirse solo y nos vamos.

6

• Debemos darle a él participación en la forma de decorar su habitación, para que le resulte un sitio atractivo y agradable.

7

• Debemos recompensarlo por el hecho de dormir solo, asegurándonos de expresarle lo orgullosos que estamos de él y que es un "chico mayor". Durante el día le prestaremos una atención especial y seremos especialmente cariñosos.

8

• A veces, da muy buen resultado establecer un sistema de premios, señalando en un almanaque los días en los que no haya habido problema, acordando previamente el premio conseguido al final de la semana, mes, etc.



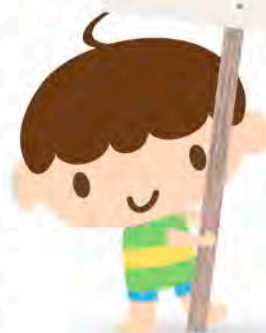
Orientaciones para superar los terrores nocturnos

Se conocen como terrores nocturnos al despertar en medio de la noche que presentan algunos niños, que se acompaña de llanto, gritos, se levanta o sienta en la cama (a veces pueden incluso levantarse y moverse por la habitación, aunque esto es menos frecuente), su cara está angustiada, grita con los ojos abiertos y las pupilas dilatadas, gesticula, se agita como si se defendiera, como si viviese una representación terrorífica. En plena crisis, no reconoce a las personas que están con él y estará desorientado, aunque reacciona más o menos a los intentos de tranquilizarle. A veces, incluso realizará movimientos bruscos, el pulso se le acelerará, la respiración será rápida y entrecortada, y sudará abundantemente. Cuando el terror pasa, vuelve a dormirse y cuando por la mañana se despierta, afortunadamente, no recuerda nada de lo que ha pasado.

Los terrores pueden repetirse varias noches consecutivas y muy raramente en una misma noche. Es más frecuente que aparezcan en las primeras horas de la noche, después de unas pocas horas de sueño (durante las tres primeras horas de sueño). Predominan entre los 4 y los 7 años de edad, aunque no son demasiado frecuentes; son más frecuentes las pesadillas y se diferencian con éstas en que no están relacionados con antecedentes de estrés o susto durante el día previo, además de en que al día siguiente no recuerda nada y no será capaz de contarlo. Este episodio, afortunadamente, no dura más de 10 ó 15 minutos, es más, frecuentemente pasan a los dos minutos. Al parecer, tienen un componente hereditario bastante fuerte.

**¡ Mi madre
dice
que ayer sufrí
un terror
nocturno!**

**¡Estás
loquísimo!**



Por muy alarmantes que resulten, son inofensivos y sus efectos tanto a corto como a largo plazo, no son más que la interrupción del sueño de la familia. Si continúan en el tiempo o aumentan su frecuencia, es conveniente consultar con el médico, quien puede decidir medicar al niño con benzodiacepinas, aunque esto se hará sólo en casos estrictamente necesarios.

Algunas orientaciones a seguir cuando aparezcan...

1

• Es importante hacer un registro con datos como: hora, conductas que se producen, qué hacen los padres, qué hace el niño. También es importante conocer qué le preocupa al niño, aunque esto es mejor descubrirlo nosotros a través de su dibujo o de juegos.

mo!



• Es bueno eliminar los malos hábitos y crear otros nuevos como: regular los horarios de acostarse y levantarse; no utilizar la cama para actividades distintas a dormir: ver la televisión, comer, etc.; al llegar a la cama cuanto antes con la intención de dormirse enseguida; evitar el alboroto antes de dormir.

2

3



4

• Durante el episodio, encienda la luz y espere a que pase, abrácelo y espere hasta que se despierte bien o se vuelva a dormir. Si se despierta, dele confianza demostrándole que no hay peligro. El contacto físico es muy importante; tómelo la mano y abrácele mientras le habla.

• Protéjalo de posibles lesiones, colocando protecciones alrededor de la cama y retire objetos con los cuales el niño se pudiese herir.

5

• Comente estos episodios con el resto de la familia, dándole un significado de normalidad para que nadie reaccione en exceso.

7

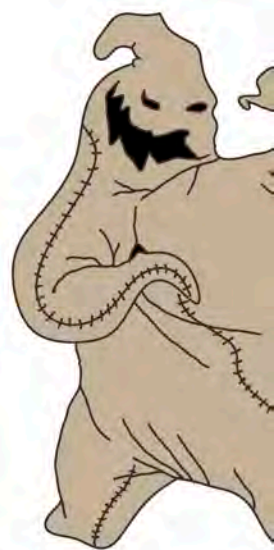
• El cansancio y la falta de sueño los puede agotar, por lo que se le debe dar la oportunidad para que duerma lo suficiente, adelantando la hora de ir a la cama. A veces, cuando se dan con cierta frecuencia, es bueno determinar la hora a la que se dan, para despertarlos 15 o 20 minutos antes de que se manifiesten, repitiéndolo durante una semana o más, para comprobar si después se siguen repitiendo.

6

• Si el niño presenta movimientos anormales y repetitivos, así como cambios de coloración de la piel, vómitos, fiebre u otros signos fuera de los descritos, es preferible consultar con su médico.

Orientaciones para intervenir ante las pesadillas

Las pesadillas, al contrario que los terrores nocturnos, pueden ser aterradoras para el niño y también para los padres. Son el resultado de sentimientos de inseguridad, ansiedades, miedos o preocupaciones. Son habituales en niños que han estado separados de sus padres un largo tiempo o que han sido hospitalizados. Aparecen en el periodo medio o final del sueño. Suelen aparecer a partir de los tres años de edad, teniendo su punto máximo entre los 4 y 6 años. Alrededor de los 10 años, la frecuencia de estos sueños desagradables se incrementa otra vez, para remitir más tarde. En las pesadillas, al contrario de los terrores nocturnos, mientras que el niño grita o respira agitadamente al experimentar la pesadilla, puede ser despertado rápidamente y se acordará del sueño o de parte de él.



Los sueños pueden estar inducidos por enfermedades y por el dolor, sobreexcitación, miedo y ansiedad, programas violentos de televisión o por amenazas por parte de los padres. Aunque el niño no sea capaz de indicar exactamente qué le está afectando, pueden sacarse algunas claves a partir de su comportamiento conversando con él. Cualquiera que sea la causa, los niños inseguros, preocupados o con ansiedad tienen más probabilidades de tener pesadillas.

Algunas orientaciones para el momento en que aparezcan...

• Tranquilícele y dele seguridad. Despiértele, tranquilícele y dele seguridad, dígale que todo va bien, que no ocurre nada. Acarícielo, pero no dé demasiada importancia a la pesadilla. No es importante en este momento hablar del contenido de la pesadilla. Deje esto para el día siguiente. En ese momento, hágale de algo agradable.

1

2

• Evite la excitación excesiva. Los niños deben tener un periodo de calma y relajación antes de acostarse, no permitirles que vean programas de televisión violentos o de terror, no contrales historias de miedo ni permitir que hagan actividades físicas violentas.

3

• Comente problemas, miedos y acontecimientos que produzcan tensión. Use la conversación y los sueños como datos de cualquier problema que esté sufriendo el niño. Háblele durante el día de sus pesadillas, e intente aliviar sus miedos e inquietudes. Muchas veces el hecho de charlar con el niño sobre lo que le ocurre ya pone fin a las pesadillas. Sea previsor y prepare al niño con antelación para acontecimientos que sean susceptibles de causarle tensión, tales como la vuelta a la escuela después de las vacaciones o el salir de viaje. Los miedos en los niños muchas veces son causados por falta de información.



4

• Tome medidas para las pesadillas repetitivas. Si el niño tiene el mismo sueño una y otra vez, puede estar seguro de que siente ansiedad por algo. Anímele a que hable de su sueño y lo represente despierto, pero con un final feliz. El saberse defendidos de la pesadilla ayuda normalmente a los niños más mayores. También proporciona seguridad el dejar la luz encendida por las noches, abrazar a su peluche, rezar una oración pidiendo protección contra los monstruos, etc.



5

• Si a pesar de todos estos consejos, las pesadillas continúan, y no puede resolver el problema, lo mejor es que consulte al médico.

Recuerde

La eliminación de malos hábitos y la creación de otros nuevos, así como la actitud firme de los padres, situando el sueño en el momento deseado, estabilizándolo en horarios rígidos para acostarse y levantarse, serán las claves de la solución.



Orientaciones generales sobre **HÁBITOS DE SUEÑO** *adecuados*

Equipo de Orientación Educativa de Cazorla

eoecazorla.blogspot.com

eoecazorla@gmail.com

[@E0ECazorla](https://twitter.com/E0ECazorla)

