

EL SUEÑO INFANTIL.

DEFINICIÓN Y CARACTERÍSTICAS.

Alrededor de los seis o siete años un bebé ha de ser capaz de dormirse solo en su propio cuarto y a oscuras y además hacerlo de un tirón (unas 11 o 12 horas seguidas). Si no se ha conseguido es que vuestro hijo/a aún no ha aprendido el hábito de dormir. La causa del insomnio infantil es normalmente (en el 98 % de los casos) por una deficiente adquisición del hábito de dormir y por problemas psicológicos del 2 % restante. Cuando es por causas psicológicas la solución pasa por averiguar cuál es la causa que provoca la ansiedad y solventarla.

El insomnio por hábitos incorrectos se caracteriza por lo siguiente:

- Dificultad para que el niño/a se duerma solo/a.
- Frecuentes despertares nocturnos. Suelen hacerlo de 3 a 15 veces y les resulta imposible volver a conciliar el sueño de forma espontánea y sin ayuda. Si sólo se despierta una o dos veces por la noche no podemos hablar de insomnio infantil, pero necesitará que lo reeduquemos para que duerma de un tirón.
- Sueño muy superficial. Al observarlos se tiene la sensación de que están vigilando continuamente y cualquier pequeño ruido los despierta.
- Menos horas de sueño de lo que es habitual a su edad.

A partir de los 2 años, a veces, aparece una alteración del sueño que se llama “terrores nocturnos”, consistente en que el niño/a durmiendo grita y se muestra angustiado. Duran de 2 a 5 minutos y se les pasa por sí solos. Aunque no se despierten, conviene estar junto a ellos para que se sientan protegidos.

CONSECUENCIAS DEL MAL SUEÑO DE LOS NIÑOS/AS.

- A) En lactantes y niños pequeños: llanto fácil, irritabilidad, mal humor, falta de atención, dependencia de quien los cuida.
- B) En niños en edad escolar: fracaso escolar, inseguridad, timidez y mal carácter.
- C) En los padres: inseguridad, sentimientos de culpa, mutuas acusaciones de mimarlo, frustración ante la situación y cansancio.

INTERVENCIÓN

Para crear el hábito de sueño, al igual que se hace con el hábito de comer, es necesario:

- 1) A la hora de acostar al niño/a mantener un trato firme y a la vez cariñoso y constante, para que el niño/a interiorice que se acuesta porque está cansado. Nunca utilizar el ir a la cama como castigo.
- 2) Una actitud adecuada por parte de los padres o cuidadores: seguridad y tranquilidad, actitud de enseñar y conducta repetitiva.
- 3) Para dormir, prepararle momentos antes para que vaya cesando la actividad iniciada, evitando así enojos e irritaciones innecesarias por una interrupción brusca de ésta.
- 4) Acompañarle a su cuarto para acostarlo, hablar con el/ella, permaneciendo a su lado unos minutos, en su habitación, contándole un cuento, cantándole una canción, viendo un libro, diciéndole una retahíla ... en definitiva, estableciendo unas rutinas o costumbres que le ayuden a interiorizar que ha llegado el momento de dormir.
- 5) Lo que no debemos hacer para dormirlos es: mecerlo en la cuna o en brazos, darle la mano, pasearlo en cochecito, darle una vuelta en el coche, tocarlo o dejarlo que nos toque el cabello hasta dormirse, ponerlo en nuestra cama, dejarle tratar hasta que caiga rendido.

BIBLIOGRAFIA:

Dr. Eduar Estivil y Sylvia de Béjar: "DUERMETE NIÑO". Editorial Plaza y Janes, colección dinámica.