

ESCUELA DE PADRES SUEÑO

28 de marzo 2016

¿CÓMO SE CONSIGUE UN BUEN HÁBITO DE SUEÑO?

El hábito de sueño se consigue principalmente creando una rutina diaria, es decir, realizar todos los días un conjunto de actividades que se repiten en el mismo orden en el momento justo de conciliar el sueño. Permiten que el niño o la niña anticipe el momento de dormir y que, si se despierta por la noche, se sienta seguro/a. A los niños/as les encantan los horarios, así que sigue exactamente la misma rutina diariamente y así ellos sabrán exactamente qué esperar. Ellos sabrán que primero empiezan tomando un baño, luego un cuento y una canción, y luego es hora de dormir.

Rutinas que no fallan: muchas veces, el secreto para dormir bien es hacer todos los días lo mismo. Seguir estas normas le ayudará:

- Dormir siempre en un ambiente tranquilo y oscuro.
- Acostarse y levantarse siempre a la misma hora.
- Disminuir, en lo posible, el ruido ambiental.
- No acostarse con hambre o con exceso de líquido.
- Enseñarle a dormirse solo (salvo que sufra algún tipo de anomalía del sueño).
- Limitar la actividad física dos horas antes de acostarse.
- Impedir las siestas muy prolongadas o muy tardías.
- Evitar bebidas o alimentos excitantes (colas, chocolates).



¿Y LA SIESTA?

Entre los 2 y los 3 años de edad, los niños/as necesitan dormir entre 9 y 13 horas al día. Lo más común es que duerman una siesta de 2-3 horas después de comer y el resto por la noche.

Hay niños/as que odian dormir la siesta. Si a pesar de no dormir la siesta tu hijo/a no se muestra irritable o apático, no debes preocuparte ni obligarle a dormir. Si duerme siestas muy largas y por la noche le cuesta conciliar el sueño, prueba a reducir las horas de siesta.

¿QUÉ PODEMOS HACER CUANDO EL NIÑO SE DESPIERTA DURANTE LA NOCHE?

- **Calmarle en su cama.** Cuando un niño se despierta en mitad de la noche llamando a papá y a mamá, hay que acudir a su lado y calmarle. Pero hay que hacerlo en su propia cama, para acostumbrarlo a dormir en ella.
- En caso de que vaya a buscar a los padres a su habitación, es recomendable cogerle de la mano, llevarlo de nuevo a su cuarto y **quedarse un rato con él hasta que concilie de nuevo el sueño.**
- **Compartir cama con sus compañeros de juegos.** Todo lo que dé seguridad y confianza es bueno. Si duerme mejor con su peluche preferido, adelante.

- **El cuento.** Repetir siempre la misma acción antes de apagar la luz les relaja. Leerle un cuento o cantarle bajito una canción son los mejores tranquilizantes.

ALTERACIONES DEL SUEÑO: PESADILLAS Y TERRORES NOCTURNOS

Las pesadillas y el miedo a la oscuridad forman parte de una etapa transitoria y muy común en los niños/as de estas edades. Si el niño/a siente que controla la situación, tendrá menos ansiedad. También puede ayudarle a tranquilizarse poner una música suave y relajante antes de acostarse.

PESADILLAS	TERRORES NOCTURNOS
Normalmente el niño se despierta durante el episodio y recuerda el contenido del sueño.	A pesar de que puede incorporarse de la cama e incluso llorar o gritar, resulta muy difícil despertarle. No recordará nada.
Los contenidos del sueño recordados son muy elaborados.	Contenidos inexistentes o muy vagos de lo que ha ocurrido durante la noche.
Durante los episodios no suelen aparecer movimientos ni palabras o gritos. En el caso de que aparezcan indica el final de la pesadilla	Pueden aparecer verbalizaciones y/o vocalizaciones (gritos, palabras, etc.).
Al despertarse, muestran sensación de miedo y ansiedad asociada al recuerdo de las imágenes del sueño.	Se experimenta una intensa ansiedad con gran activación autonómica, pero no termina de despertar del todo.
Aparecen en la fase de sueño REM. Suelen darse en la segunda mitad de la noche.	Aparecen en el sueño No REM. Se dan en la primera mitad de la noche.
Les suele costar conciliar el sueño de nuevo.	Suelen conciliar el sueño rápidamente.
Suelen remitir a medida que el niño se hace mayor.	Suelen desaparecer con el tiempo.
Son habituales en niños de 3 a 6 años aproximadamente. Los adultos también tenemos pesadillas aunque en menor frecuencia que los niños y niñas.	Normalmente se inicia en niños de edades comprendidas entre 4 y 12 años aproximadamente, remitiendo espontáneamente durante la adolescencia.
No podemos pedir al niño o niña que no tenga pesadillas o terrores nocturnos.	
Ni la pesadilla ni el terror nocturno son buenos ni malos; depende de cómo los afrontemos.	
Podemos explicar a nuestro hijo o hija que es normal tenerlas, con actitud tranquila para fomentar que se reduzcan las pesadillas y/o terrores nocturnos	

¿CÓMO PODEMOS AFRONTAR LAS PESADILLAS Y MIEDOS?

Podemos enseñarle la dinámica **“Cazadores de miedos”**: Lo haremos con ellos para que lo aprendan y puedan reproducirlo:

1. Externalizar el miedo: Pedir que dibujen o moldeen con plastilina su miedo y le pongan nombre.
2. Regla de los miedos: “Los miedos dan miedo durante la noche, pero por el día salen a jugar y a divertirse”
3. Coger la representación del miedo y meterlo en una caja que se colgará en el cuarto del niño o niña.
4. Por las mañanas el niño o niña abrirá la caja para que su miedo salga a divertirse y a jugar. Por la noche la cerrará y la colgará.
5. Si por la noche se despierta y siente miedo se debe a que estos se han escapado indebidamente, por ello se le explicará que tiene que acercarse a la caja y recordar a los miedos que no pueden salir hasta la mañana. (La primera vez puede acompañarle su padre o madre pero el resto de días pueden hacerlo solos, es su responsabilidad).
6. Cuando lleve una semana haciéndolo y sin llamar a sus padres o madres se le entregará el diploma de “Cazador de miedos” que les otorga el poder de ayudar a otros a superar sus miedos. Anteriormente se les puede explicar que conseguirán un diploma si superan su miedo (refuerzo positivo).



Cada padre, madre o familia tiene una forma diferente de establecer su rutina de sueño. Cada uno debéis reflexionar sobre qué rutina os da buenos resultados para conseguir el buen hábito de sueño en vuestros hijos/as.

Os animo a reflexionar sobre la importancia de la rutina en el sueño y a ponerla en práctica, igualmente a llevar a cabo la dinámica aprendida para superar los miedos.

¡Confíad en vuestro trabajo y esfuerzo y tened mucha paciencia!

Podéis contactar conmigo a través de email: laurasanchez@grupo-dandelion.es

Nuestra web: www.grupo-dandelion.es