



## **COMO FOMENTAR DE HÁBITOS DE SUEÑO ADECUADOS**

Al igual que los adultos, los niños pequeños también padecen diferentes trastornos del sueño. Estos problemas pueden ser persistentes. Un sueño no reparador o insuficiente puede traducirse en irritabilidad, cansancio y rabietas durante el día, lo que en consecuencia incrementará el estrés familiar. De ahí la utilidad de las orientaciones que se apuntan a continuación para establecer hábitos de sueño ya que su mejora repercutirá de manera positiva tanto en el niño como en la familia.

Concretamente los problemas que se presentan con más frecuencia son: dependencia de los padres para conciliar el sueño, presencia de rabietas y enfados cuando se les lleva a la cama o cuando se despiertan por la noche, dificultad para conciliar el sueño, conducta de levantarse constantemente de la cama para buscar la atención de los padres, insistencia en dormir en la cama de los padres y tendencia a despertarse excesivamente temprano por las mañanas.

Partimos de que, descartados problemas de salud tras consultar con el pediatra (dolores o algún tipo de malestar, medicaciones con este efecto secundario...), las causas de las dificultades para conciliar el sueño están relacionadas con la hipersensibilidad estimular de los niños durante el día y la ansiedad durante la noche provocada por esta excitación.

### **PAUTAS GENERALES PARA UN PROGRAMA DE HÁBITOS DE SUEÑO**

- Crear un ritual del momento de acostarse a través de actividades previas: hora del baño, cena, momento tranquilo de ocio y momento concreto de ir a dormir, todo siempre a la misma hora. Elegir la hora de acuerdo a la edad. Anticipar el proceso por medio de secuencias (pictogramas o fotos) que expliquen esta rutina. Mantener estas rutinas en las ocasiones que se sale a dormir fuera de casa.
- Se aconseja establecer rutinas de sueño haciendo que discrimine la noche del día (luz-oscuridad, ruido-silencio). A partir de los 3-4 meses se le debe pasar a su habitación para dormir. No se le debe acostumbrar a dormir en la habitación del adulto ni en su cama. Cuando se inician desde que son bebés rutinas estables con los horarios y pautas dormir se evitan muchos problemas posteriores.
- Hacer agradable el momento de ir a dormir: habitación con motivos infantiles, cantarle una canción o contarle un cuento (5-10 minutos), luz ambiental. No prolongar la rutina de irse a dormir y de apagar la luz, tiene que haber un tiempo o unas actividades establecidas de antemano, (un cuento, una canción y no más) ser firme en no alargarlas. Tampoco se debe jugar con el niño en la cama (volteretas, saltos, cosquillas...), ya que asociarán cama-juego y además se excitará antes de dormir, debe asociar cama-relajación. Estos juegos, que no se



deben eliminar, se harán en otro lugar y a otra hora, por ejemplo en el sofá a media tarde. Si ya está instaurado este hábito, debe radicalmente ser cambiado.

- Si existe una rutina inadecuada, por ejemplo darle leche de noche cuando llora, ir sustituyendo o desvaneciendo dicha rutina, dándole agua, por ejemplo.
- Suprimir las siestas durante el día a partir de los 3 o 4 años, con el fin de garantizar que el niño llegue cansado a la cama por la noche. También procurar que haga ejercicio físico, juegos y paseos durante el día, de forma que llegue con menos energía para discutir por la noche.
- En los casos que se detecta gran hipersensibilidad (ruidos, iluminación, tacto, temperatura...) hay que hacer labor de observación de los detalles ambientales para averiguar las posibles causas que le afectan y que le causan estrés a la hora de conciliar el sueño. Comprender que esos "pequeños o grandes" detalles le influyen a él enormemente y procurar eliminarlos o ajustarlos en la medida de lo posible, por ejemplo puede ser el tacto de una sábana, la etiqueta del pijama, ruido de la TV...
- Por lo general, la primera semana es la más complicada cuando queremos hacer cambios, por ello hay que elegirla en momentos que no sean de estrés para los padres (por ejemplo fines de semana o vacaciones) de manera que estén más relajados a la hora de enfrentarse a las rabietas y a las pérdidas de horas de sueño que con toda seguridad ocurrirán estos primeros días. Pero ante todo, una vez iniciado el cambio de hábitos, no desistir ya que el nuevo hábito lo adquirirá con "un poco" de paciencia y pérdida de descanso temporal por nuestra parte. Sobretudo hay que pensar que un niño de 3-4 años se puede manejar, pero que de no cambiar será mucho más difícil de tratar a los 11-12 años.
- El cambio no va a producirse de la noche a la mañana, por ello, para darnos cuenta de los progresos, es conveniente registrar las horas de sueño, las veces que se despierta, lo que tarde en dormirse, las rabietas que se producen cada día durante las primeras semanas de implantar la modificación de rutinas, ya que aunque sean mínimos los avances, podremos ir observando las pequeñas y progresivas adquisiciones.

### **Lo que no se debe hacer:**

- Acostumbrar o mantener la rutina de dormir en brazos, con balanceos o en el sofá. Estas soluciones al problema de sueño, solo harán que agravarlo a la larga. El mensaje adecuado es que el niño debe aprender cuanto antes a dormirse solo y en su cama con las pautas explicadas anteriormente.
- Después de intentar enseñarle estas pautas, desistir a los pocos días (por cansancio o por cualquier otro motivo) ya que aprenderá que resistiendo consigue su voluntad. Los padres tienen que estar convencidos de que son ellos los que van a conseguir este importante paso para hacer crecer a su hijo.



- Convertir en pelea el momento de acostar al niño. No se debe entrar en disputas, gritos, ni enfados. En las continuas idas y venidas nocturnas es primordial mantener la calma y sin alterarse repetir siempre el mismo mensaje "es la hora de dormir en tu cama" acompañándolo del mensaje visual (dibujo o foto de su cama) para que lo comprenda mejor.
- Pensar que el problema de sueño se resolverá solo. Esto no ocurrirá porque los hábitos solo cambian o mejoran cuando se educan desde la práctica.

## **PAUTAS EN SITUACIONES CONCRETAS**

### **➤ Necesita la compañía de los padres para poder conciliar el sueño.**

Algunos niños no se pueden dormir si no están sus padres cerca en la habitación, ya sea acariciándolo, hablándole o incluso estando uno de ellos acostado con él. Para conseguir que se duerma estando sólo y por sí mismo deberemos **hacer progresivamente una aproximación hacia la situación adecuada** y los pasos serán:

**1º** Mantener la proximidad al niño pero asegurando un contacto físico mínimo, eliminando este contacto progresivamente. A continuación se irá pasando del contacto físico a la palabra para tranquilizar, hablándole cada vez menos, hasta permanecer en silencio. Una vez que hemos conseguido este pequeño alejamiento físico y verbal nos pondremos cerca de él, por ejemplo sentados en una silla a su lado, pero sin tocarlo, si es necesario decirle ocasionalmente "es la hora de dormir", repetir este mensaje y callar. Se le puede proporcionar un objeto de sustitución (por ejemplo un peluche). Este objeto lo debemos reservar para los momentos de ir a dormir únicamente, de forma que lo asocie siempre con la tranquilidad y el descanso.

**2º** Retirar la silla separándola un metro más de la cama del niño.

**3º** Aumentar la distancia de separación de la silla a la cama progresivamente hasta llegar a la puerta.

**4º** Salir de la habitación y permanecer sentados en la silla fuera. Se le puede dejar una pequeña lamparita encendida si tiene miedo a la oscuridad.

**5º** Retirada total del adulto.

Si llora o nos llama dejarlo un tiempo (de 1 a 5 minutos progresivamente) para después calmarlo brevemente con cariño y firmeza, evitando el contacto físico, por ejemplo si se ha levantado o destapado, simplemente cogerlo, acostarlo y arroparlo. Hablar lo menos posible.



---

El número de noches que debemos permanecer en cada paso las marcará el propio desarrollo de la actuación, y progresaremos al siguiente paso cuando observemos que el niño ha aceptado el anterior y ya no tiene llantos o rabietas.

- **Llora y grita cuando se le lleva a la cama y también aparecen episodios durante la noche en los cuales se despierta o comienza una rabieta hasta que los padres van a su habitación.**

La actuación será similar a la que proponemos a la hora de conciliar el sueño. No se debe acudir a la primera llamada de atención que realice por estos medios inadecuados, ya que es necesario que el niño permanezca por un tiempo viendo que su llamada no surte efecto. Después entraremos y le diremos con toda tranquilidad que "es hora de dormir" o "es hora de descansar" para progresivamente ir tranquilizándolo de forma más distante físicamente y menos verbal. Hay que entender que su táctica es llamar nuestra atención para que nosotros se la demos, por ello nuestra respuesta ha de ser firme orientándolo hacia nuestro objetivo.

- **Le cuesta mucho conciliar el sueño. Se queda en la cama jugando y tarda mucho en dormirse.**

Algunos niños se quedan en la cama mucho rato despiertos, pero tranquilos, hablan, juegan...esta situación, si bien no es muy problemática porque finalmente se duermen solos, si repercute en su actitud durante el día, debido al cansancio (rabietas, irritabilidad...).

La táctica a emplear para conseguir que se duerma antes consiste precisamente en todo lo contrario. En primer lugar veremos durante varios días a qué hora suele quedarse dormido, para después acostarlo, al menos durante una semana, media hora más tarde de la que él tiene por costumbre, el objetivo de esto es que llegue muy cansado a la cama y se duerma de inmediato. No olvidemos seguir las rutinas previas indicadas (juego tranquilo, aseo, cuento...). También debemos que procurar que no duerma la siesta y haga una actividad física durante la tarde.

Una vez que se duerma nada más acostarse, iremos adelantando de 15 en 15 minutos la hora de acostarlo progresivamente, manteniéndonos en esa hora durante unos días, para afianzar la conducta de dormirse rápidamente. Así seguiremos adelantando la hora hasta llegar a la hora que nosotros consideremos adecuada.

Una consideración importante a tener en cuenta es que no debe estar muy entretenido el tiempo que le alargamos para acostarlo (poniéndole DVDs de su agrado en la TV, etc.), aunque por supuesto tratado con afecto y naturalidad, entendiendo que además él está cansado y posiblemente algo impertinente por ello.



---

➤ **Se levanta constantemente de la cama y sale de la habitación para ir a buscar a los padres.**

En primer lugar, hay que intentar averiguar la causa que lo lleva a levantarse (miedo a la oscuridad, falta de cansancio o búsqueda de la madre), una vez detectada se actuará según hemos explicado en cada caso. Si tiene miedo a la oscuridad, se le puede poner una lamparita, si es falta de sueño retrasar el momento de acostarlo y si es por buscar al adulto, aplicar las pautas de alejamiento progresivo.

➤ **Insiste en dormir en la cama de los padres.**

Esta "solución" efectiva a corto plazo para que deje a los padres descansar, será **muy difícil** de eliminar y engorrosa con el tiempo, por lo que en principio lo mejor será no iniciar esta mala costumbre.

Una vez que se ha establecido, para eliminarla podemos hacerlo de dos formas, la primera igual que planteamos el programa de acostarlo en su habitación con progresivo alejamiento del adulto y la segunda poniéndole un colchón en la habitación de los padres y explicarle con cariño y seguridad que debe dormir allí. En los primeros momentos podemos sentarnos a su lado o darle la mano desde la otra cama, después de un tiempo y cuando ya acepta esto, debemos alejarle el colchón un metro de la cama de los padres unas cuantas noches y alejarlo cada vez más en noches sucesivas hasta llegar a la puerta de la habitación. Llegados a este punto el niño prácticamente ya no tendrá problema para salir de la habitación ya que no obtiene el refuerzo de estar dentro de la cama de sus padres.

➤ **Se despierta excesivamente temprano y llama a sus padres para que lo vayan a buscar.**

Tan importante es que se duerma a la hora adecuada como que se levante también a una hora adecuada. Como no todos los niños tienen la necesidad de dormir el mismo número de horas algunos se despiertan muy temprano. Como en el caso de no querer dormir de noche, para que no se levanten debemos mantenernos tranquilos y firmes y explicarle por medio de pictogramas o fotos: que los padres están durmiendo y que él debe permanecer acostado pero que puede encender la luz y jugar con un juguete (que se le ha dejado al lado) sin levantarse. Si se levanta y busca a sus padres, se le volverá, una y otra vez, a acostar en su habitación y los padres regresarán a la suya. En muchos casos cuando se acostumbran a esta rutina, terminan por volverse a dormir.