

Cada noche duerme peor

Muchos niños empiezan a tener problemas para dormir justo a partir de los 2 años. ¿Por qué? ¿Cómo podemos solucionarlos?

Los trastornos del sueño son muy frecuentes en la infancia, sobre todo entre los 2 y los 5 años, y suelen deberse a situaciones de excitación, miedos y malos hábitos a la hora de acostar al niño. Por ello no es extraño que tu hijo, desde hace poco tiempo, se niegue a irse a la cama cuando debe, le cueste más conciliar el sueño o tenga pesadillas.

A cada causa, su solución

Veamos cuáles pueden ser las causas de sus trastornos del sueño y las mejores soluciones para erradicarlas:

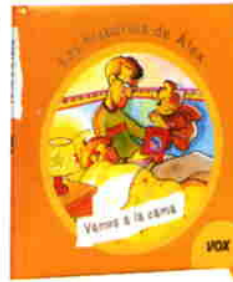
➔ **Se resiste a acostarse.** Esta oposición se debe a que tu hijo está en plena "edad del no", un período caracterizado por que los niños se niegan a hacer cualquier cosa que les piden los adultos, ya que creen que así reafirman su personalidad. Su negativa a irse a la cama también se debe a que le cuesta cambiar de actividad, y más aún si ello supone pasar del movimiento al reposo y de la compañía a la soledad. ¿Qué hacer? Sigue a diario el mismo ritual antes de acostarle y avísale un cuarto de hora antes de que llega la hora

de dormir. Así evitas que el tener que dejar de jugar para irse a la cama, que tanto le cuesta, le pille de sopetón.

➔ **Sufre insomnio.** Tal vez esté excitado por algo, o le cueste mucho asumir los cambios, o su hora de acostarse sea poco regular y varíe cada día...

¿Qué hacer? Procura llevarle a la cama entre las ocho y media y las nueve de la noche, que es cuando el cerebro está más predispuesto a dormir; dale de cenar temprano, a base de alimentos muy digestivos; evita que realice actividades muy movidas y que vea la tele antes de llevarle a la cama y, salvo en las fechas señaladas, establece una rutina fija de sueño y practícala siempre del mismo modo (báñale, ponle el pijama, dale la cena, ayúdale a lavarse los dientes...). Estos rituales le transmitirán la seguridad que necesita para tolerar la transición de la actividad al reposo. Antes de salir de su cuarto, apaga la luz y acércale su mascota, para que de este modo no se sienta solo.

➔ **Tiene pesadillas.** Seguramente se deban a que el niño está viviendo tantos acontecimientos a lo largo del día, que necesita la noche para procesarlos.



¡Qué curioso!

En este cuento protagonizado por Alex (un niño que no quiere irse a la cama y que una vez en ella no logra conciliar el sueño) encontraréis las pautas adecuadas para convertir la rutina diaria de acostar a vuestro pequeño en una actividad placentera y enriquecedora para todos. *Vamos a la cama. Las historias de Alex*, Isabel Caruncho y Jorge Induráin, Ed. Vox, 4,95 € aprox.

Los rituales para dormir le facilitan el paso de la actividad del día al reposo de la noche.

Evita los juegos muy movidos a última hora de la tarde. La excitación impide la conciliación del sueño.

Para prevenir posibles pesadillas, habla mucho con él y explícale todo lo que no entienda.

¿Qué hacer? Para prevenirlas, procura que durante el día tenga momentos de serenidad y reposo y antes de que se acueste anímale a que te cuente, a su modo, lo que ha hecho durante el día, por si hay algo que le ha impresionado y necesita que tú se lo expliques.

Si pese a tomar estas medidas, tu hijo se despierta a media noche por culpa de un mal sueño, ve a su cuarto y abrázale. Así volverá a dormirse enseguida.

Cuándo llevarle al pediatra

Espera un par de semanas y si tu pequeño sigue teniendo problemas de sueño, pide cita con el pediatra. A su edad necesita dormir de 10 a 12 horas nocturnas, además de otra hora de siesta, y si duerme menos puede acabar sufriendo ansiedad, inapetencia, debilidad... A esto se suma que la hormona del crecimiento se segrega durante el sueño, por lo que su desarrollo también puede verse afectado por sus problemas para dormir. Este especialista, que conoce bien a tu hijo, es la persona ideal para ayudarle a descansar más y mejor.

Patricia Morcillo

Asesora: M^o Jesús Andrés
Psicóloga

Más información en páginas finales

Ojo con las malas costumbres

- ✿ No dejes encendida la luz de su cuarto (si tiene miedo, da la del pasillo). A oscuras descansará mucho mejor.
- ✿ No te quedes con él hasta que se duerma del todo. Así aprenderá a conciliar el sueño a solas y si se despierta por la noche, podrá volver a dormirse sin reclamarte.
- ✿ No le dejes llorar más de dos minutos sin ir a verle. Cuanto más ansioso se ponga, más le costará dormirse.
- ✿ No le metas en tu cama (luego no le podrás sacar).
- ✿ No le dejes sin siesta con la idea de que caiga rendido por la noche. El cansancio excesivo dificulta el sueño.
- ✿ No le des sedantes ni infusiones relajantes para dormir. El pediatra es el único que puede recetárselos.

