

## Tema: Sueño Infantil

### 1. Necesidad de sueño

La duración habitual del sueño no es una cantidad constante, sino que experimenta variaciones considerables en el transcurso de la vida; podemos distinguir dos tipos distintos de cambios.

El primer tipo corresponde a las variaciones en función de la edad, las cuales afectan a todos los individuos de forma muy similar. Durante el primer año de vida, se produce una clara disminución de la cantidad de sueño; después esa disminución se hace más lenta, hasta alcanzar la edad de veinte años, permaneciendo relativamente constante hasta la edad senil, donde se aprecia una progresiva disminución.

El segundo tipo de variaciones son las producidas por un conjunto de distintos factores, como la nutrición, el ejercicio físico, el clima, la calidad de vida, el estado de salud,...

### 2. ¿Todos necesitan dormir las mismas horas?

La cantidad necesaria de sueño en el ser humano depende de factores biológicos, conductuales y ambientales; la forma en que actúan estos factores varía considerablemente de unas personas a otras. Podemos señalar varios hechos que diferencian a las personas como son: el patrón de sueño largo o corto, patrón de sueño eficiente o no eficiente, la tendencia a trasnochar o madrugar,...

### 3. Consecuencias del mal sueño de los niños

#### ▪ En lactantes y niños pequeños

Llanto fácil, irritabilidad, mal humor, falta de atención, dependencia de quien lo cuida, posibles problemas de crecimiento

#### ▪ En niños de edad escolar

Fracaso escolar, inseguridad, timidez, mal carácter

#### ▪ En los padres

Inseguridad, sentimientos de culpa, mutuas acusaciones de mimarlo, frustración ante la situación, sensación de impotencia y fracaso, cansancio

### 4. Dificultades frecuentes

La mayoría de los niños pasa por alguna época durante la que presenta algún problema o dificultad para conciliar el sueño. Durante la infancia existe una gran variabilidad en las necesidades de sueño, las principales alteraciones del sueño en la infancia son:

- la resistencia del niño para acostarse
- la dificultad para conciliar el sueño
- el despertarse de noche
- las pesadillas
- el sonambulismo
- el despertar temprano

En ciertas ocasiones estos problemas son pasajeros, no teniendo mayor consecuencia que el malestar familiar que pueden ocasionar, pero otras veces estos problemas pueden ser más graves estableciéndose a lo largo del tiempo y necesitándose la ayuda de un especialista para solucionarlos.

## 5. Fantasías sobre el sueño infantil

- “rendirlos para que duerman de un tirón”
- todavía es muy pequeño para que duerma solo en su habitación
- ya aprenderá a dormirse solo cuando sea mayor
- solo se duerme con la luz encendida, conmigo, en el sofá, en brazos, con la TV, en mi cama,...

## 6. Recomendaciones para mejorar la calidad del sueño

Existe una serie de factores que pueden mejorar o deteriorar la calidad del sueño; todos ellos hacen referencia la higiene del sueño, la cual implica una serie de prácticas necesarias para mantener un sueño nocturno y una vigilancia diurna normales. Estos factores pueden agruparse en dos apartados diferentes:

- factores ambientales (luz, ruido, temperatura,...)
- factores asociados a la salud (nutrición, ejercicio físico, consumo de estimulantes y uso de hipnóticos)

*Tenemos que enseñar a nuestros hijos a conciliar el sueño solos, por sus propios medios*

## 7. Consejos básicos para mejorar el sueño:

- Levantarse a la misma hora todos los días aunque se duerma mal. De esta forma se fortalece el ritmo de sueño y vigilia.
- Dormir lo necesario pero no en exceso, puesto que permanecer excesivo tiempo provoca un sueño fragmentado y poco profundo
- Realizar ejercicio físico regular durante el día, pero no hacerlo de forma intensa y esporádica
- Procurar que la temperatura de la habitación sea fresca, ni excesivamente alta ni baja
- No ir a la cama con hambre
- La habitación debe ser tranquila
- No consumir cafeína desde varias horas antes de acostarse
- No se debe administrar hipnóticos a niños

## 8. Lo que no debemos hacer para dormirlo

Cantarle, mecerlo, dormirlo en brazos, darle la mano, pasearlo, darle una vuelta en coche, acariciarlo, palmaditas, darle un biberón o el pecho, acostarlo conmigo, acostarme con él, ...

Si nuestro hijo depende de alguna de estas cosas para dormirse, cuando se despierte a media noche, ¿qué ocurrirá? Llorará, se asustará, no querrá volverse a dormir si no se repiten esas circunstancias.

Debemos no tomar parte activa, para que nuestro hijo se duerma. Ha de aprender solo, para ello contará con esos elementos externos que sí permanecerán junto a él toda la noche y cuando se despierte, se tranquilizará porque “todo seguirá igual”.

## **9. Conclusiones**

Por último, resaltar que a dormir bien se aprende y por tanto, es fundamental inculcar en el bebé unos buenos hábitos desde el nacimiento, los padres han de transmitir al niño tranquilidad y seguridad para que éste considere el momento del sueño como lo que es, una parte más de su vida, que le ayudará a desarrollar actividades cuando esté despierto. Una manera de darle esa seguridad es estableciendo una rutina en el momento de irse a la cama, poner un horario y cumplirlo. Se puede iniciar con un baño relajante y darle la cena a continuación. Mas tarde llevarlo a la cama, donde se puede dedicar un tiempo corto a mirar un cuento o a cantar alguna canción y dejarlo solo para que poco a poco se duerma.

marzo de 2009