

PROBLEMAS DE SUEÑO

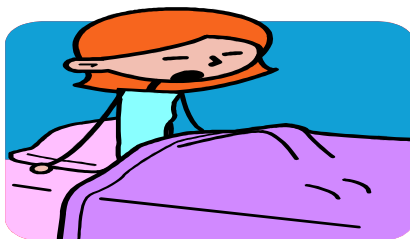
A veces, los problemas de los hijos nos crean más ansiedad a nosotros mismos que a ellos. Somos más alarmistas que ellos, aunque son los niños los que lloran, se desesperan y son más radicales en sus expresiones.

Por otra parte, los niños viven un proceso de desarrollo evolutivo delicado, en el que hay "pasos difíciles" que producen atascos, desviaciones e incluso retrocesos, que inmediatamente diagnosticamos como "caso difícil", pero que son crisis evolutivas normales necesarias para su maduración.

Existen problemas comunes que se presentan en muchos niños: el rechazo al colegio, las pesadillas, la desgana o desánimo ante cualquier actividad, el miedo al profesor o a otros niños. Son problemas comunes o normales. Los acontecimientos de la vida diaria producen situaciones de estrés infantil, lo mismo que sucede en los mayores y que pueden y de hecho lo hacen, afectar al sueño.

Ellos, por así decir, también tienen derecho a sufrir depresiones o irritabilidades. Las causas de estos *problemas comunes* suelen ser el cambio de domicilio o de escuela, la pérdida de un amigo, el rechazo de los compañeros, el nacimiento de un hermano, una enfermedad, las tensiones familiares... Incluso es bueno pasar por ahí. **No se crece si no hay superación de dificultades** (¿por qué tardan tanto en madurar ciertos niños? ¿no se les ha evitado todo tipo de dificultad?). Cuando vemos que, poco a poco al ir desapareciendo las causas también van desapareciendo los problemas, deducimos entonces que se trataba de una "situación" difícil y no de un niño/a difícil.

Ahora bien, un problema no suele aparecer aislado. Nos hacemos conscientes de que un niño tiene un problema (por ejemplo, no duerme bien), pero probablemente están presente otro u otros problemas también (no tiene amigos para jugar, ha presenciado una escena que ha herido su sensibilidad, etc.) Por tanto, una actitud importante es identificar las causas; éstas no aparecen aisladas, porque en la persona humana unos problemas influyen sobre otros.



Cuando hablamos de problemas nocturnos no solo nos referimos a que vuestro hijo no duerma bien o no duerma durante la noche, también hay que tener en cuenta:

- **situaciones en las que el niño no quiere acostarse,**
- **el niño que se levanta durante la noche,**
- **aquellos que quieren dormir con sus padres,**
- **aquellos que sufren de terrores nocturnos y/o pesadillas.**

PRINCIPIO BÁSICO al crear hábitos de sueño: Los padres deben ser rígidos, las normas establecidas para el sueño se deben cumplir estrictamente.

Los hábitos al acostarse, que comienzan en edad muy temprana ayudarán al niño toda su vida.

NIÑOS QUE NO QUIEREN ACOSTARSE:

Se pueden resistir por diversos motivos, por miedo a la oscuridad o se sienten inseguros cuando están solos, prefieren quedarse a jugar o ver la televisión y así consiguen la atención de sus padres.

Consejos:

- Señalar la hora exacta de acostarse y actuar con firmeza.
- Utilizar hábitos durante el sueño: permitirles dormir con un muñeco o con su manta preferida.
- Utilizar hábitos antes del sueño: unos hábitos nocturnos regulares conseguirán que el niño sepa que el momento de acostarse se acerca y que ha llegado el momento de “parar”:

- **El niño debe saber cuándo empieza la rutina del momento de acostarse:** recoger los juguetes, preparar los materiales del cole para el día siguiente, leer un cuento.

- **Se pueden utilizar señales visuales:**



Se puede dibujar un reloj con las manecillas señalando el momento de acostarse y colocarlo cerca del reloj real. Cuando las manecillas del reloj real coincidan con las del reloj casero (dibujado por nosotros), el niño sabe que es el momento de irse a la cama.

- **Mantener al niño calmado:**

Los juegos muy activos no preparan al niño para irse a la cama, en lugar de una guerra de almohadas, mejores costumbres son la higiene bucal, la narración de cuentos o música relajada. De esta manera, el momento de irse a la cama se hace especial. Este es un buen momento para preguntarle cómo le ha ido el día.

- **Cuidado:** No dejarse convencer por peticiones como “un cuento más, otro más...”, “...espera ya voy”, por ello se ha de **anunciar de antemano el tiempo** que nos queda antes de dormir, el final de ese tiempo se puede comunicar con una pequeña trompeta, con la alarma de un despertador, etc...convirtiéndose así en un juego y no en algo desagradable.

NIÑOS QUE SE LEVANTAN DURANTE LA NOCHE

Este comportamiento no debe considerarse un problema a menos que se convierta en un hábito.

Se han seguido las rutinas del momento de acostarse, pero el niño a los diez minutos está en el salón o llamando por que tiene sed. Para ellos se pueden seguir las siguientes técnicas (*para algunos niños una puede bastar, para otros será necesario aplicarlas todas para conseguir que permanezcan en la cama*).

- **Llévele a la cama y prométele que volverás a los cinco minutos.** Hazlo. Recompénsale con un masaje en la espalda por haber aguantado sin llamarte durante

esos cinco minutos. Gradualmente aumente el tiempo que el niño debe permanecer en la cama sin llamar antes de obtener la recompensa.

✿ **Coloque junto al niño todo lo que necesite** para la noche: un vaso de agua, una pequeña linterna, su juguete favorito e incluso una radio para escuchar música relajante antes de dormir.

✿ **Ayudar a dormirse:** hay niños que se le hace difícil conciliar el sueño, por ello, durante el día es beneficioso practicar técnicas de imaginación con ellos (a partir de 3 años el niño ya ha desarrollado esta capacidad, véase un buen ejemplo de ello, cuando se le narra un cuento).

Las técnicas de imaginación son sencillas, se le puede entrenar diciéndoles: “cuando no puedas dormir, imagínate que es verano y estas en la playa jugando con las olas...” o “imagínate una ovejita saltando vallas...” o piensa en el abecedario o recita una canción. Por la noche, cuando el niño llame, se le podrá decir: “te acuerdas de lo que hemos entrenado, pues ahora imagínate o piensa en...”.



✿ **Al abrir los ojos, el niño está en vuestra habitación:** de manera firme, pero cariñosamente, coger al niño de la mano y llevarlo a la cama, desearle buenas noches y abandonar la habitación. No hay que hablar con el niño ni tranquilizarle puesto que de esa manera se estaría premiando el comportamiento, es decir, el niño conseguiría atención y afecto a través de las constantes interrupciones del sueño de los padres. Simplemente dar las buenas noches y meterle en la cama sin demasiadas contemplaciones. Repetir cuantas veces se levante vuestro hijo.

✿ **Cerrar la puerta y no volver atrás:** Tras el beso de buenas noches, se debe cerrar la puerta o en su caso, encajada, y no volver atrás aunque el niño llore, intentando aguantar los llantos y peticiones.

Si todo esto no le funciona y vuestro hijo sigue levantándose y llamándoles desde su habitación IGNORE (durante 20 minutos) por completo sus peticiones. Al principio resulta difícil, incluso puede preocuparles, al no identificar si realmente su hijo se encuentra mal, pero a medida que pasan los días comprobará como el tiempo de sueño aumenta progresivamente.

Ejemplo: *Raquel y Antonio, unos padres agotados con un hijo de casi 3 años, tenía la costumbre de despertarse unas tres veces cada noche. La primera noche en que se aplicó LA IGNORANCIA su madre se sentó nerviosa al borde de la cama, esperando que pasaran los veinte minutos recomendados para ir a la habitación de su hijo y decirle que volviera a dormirse. La siguiente vez que el niño se despertó, la madre hizo lo mismo, pero en el tercer intento se durmió después de 17 minutos. La segunda noche dejaron que Iván llorara de nuevo. El niño estuvo quejándose durante 20 minutos, pero solo se despertó una vez más. La tercera noche se despertó dos veces, pero la cuarta noche ya no volvió a llamar a sus padres.*

NIÑOS QUE QUIEREN DORMIR CON SUS PADRES

Muchos autores y profesionales consideran que permitir que el niño duerma con sus padres, excepto en ocasiones especiales, es poco saludable para niños y padres.

Con respecto a la salud mental de vuestros hijos, permitir que el niño duerma regularmente en la cama de sus padres, puede provocar graves problemas: puede llegar a hacerles excesivamente dependiente e incapaz de pasar, más adelante, una noche fuera de casa, le resultará difícil expresar sus preocupaciones, puede crearles confusión respecto a su instinto sexual o pueden acarrear problemas en las relaciones con sus padres.

Vamos a ver soluciones para evitar que el niño que duerme con sus padres ocasionalmente lo convierta en un hábito o para romper este hábito si se ha establecido:

- ✿ Prevenir la costumbre desde su inicio. Si habéis permitido que el niño duerma con vosotros cuando está enfermo, se ha de interrumpir dicha práctica cuando se encuentre bien.

- ✿ A veces ocurre que el niño se mete en vuestra cama con excesivo cuidado para no despertaros y cuando lo hacéis os dais cuenta que está en ella; aquí lo importante es crear dispositivos que os avise que el “visitante nocturno” está entrando en vuestra habitación, como por ejemplo colgar campanillas en vuestra puerta o bloquear la puerta con algún objeto de la habitación.

- ✿ La táctica de los apretujones: Esta táctica requiere que los padres sean buenos actores. El objetivo es que el niño se sienta tan incomodo en la cama de sus padres como para que la suya se vaya convirtiendo en algo cada vez más atractivo:

- **En el caso de que el niño duerma en la cama de sus padres:**

La táctica será empujarle hacia fuera: los padres fingen que siguen dormidos mientras se vuelven hacia él, pasándole un brazo por la cara o dándole una suave patada. Si el niño se coloca entre los padres, ambos pueden volverse hacia él, dejándole cada vez menos espacio. Si se coloca a uno de los lados, empujarle suavemente hacia la esquina.

- **En el caso de que los padres duerman en la cama del niño:**

Cuando el niño llama con frecuencia a sus padres para que acudan a su habitación por miedo a estar solo, es eficaz que la madre o el padre se acueste con el niño en su cama y se duerma apretándole contra la pared y fingir que roncáis hasta tal punto de no dejar al niño dormir.

- ✿ Dar recompensas: Cuando duerma solo, elogiar y expresar que se está orgulloso de él. Préstele una atención especial y sea cariñosa con él durante el día. Si aún no duerme solo pero se observa pequeños progresos, también se deben recompensar.

- ✿ Hacer su habitación atractiva: Por ejemplo pidiendo al niño que recorte fotos de revistas para pegarlas en las paredes, que invente una nueva forma de colocar los muebles de su habitación, etc...

Posibles causas por las que comúnmente quieren dormir acompañados:

- miedo a la oscuridad
- miedo a los monstruos o fantasmas
- miedo a los ladrones
- miedo a los sitios cerrados

Los distintos miedos que se exponen se pueden hacer frente con sencillos juegos y estrategias que se verán a continuación.

1. **DISCUTIR EL MIEDO:** no se debe evitar hablar del miedo, todo lo contrario, es bueno reconocerlo, puesto que para el niño es muy real. Hay que asegurarle que usted cree que no hay nada de lo cual asustarse, pero nunca ridiculice sus sentimientos como si fueran tontos o infantiles. Averigüe qué piensa el niño en la oscuridad. Es conveniente sentarse con el niño en una habitación a oscuras, animándoles a que muestre lo que le da miedo.
2. **JUEGOS PARA ELIMINAR LOS MIEDOS:**
 - Juegos de detective: esconda un objeto en un armario o en un sitio escondido, y junto a su hijo busquen por toda la casa con la luz apagada, hágalo cómplice del juego y busque canturreando o con voz animada.
 - Juegue a seguir al jefe: usted es el jefe y el niño debe seguirle a todas partes, aumente el tiempo que permanece en las habitaciones que están a oscuras y luego intercambien los papeles, el niño debe ser el jefe.
3. **TRANQUILIZAR AL NIÑO SOBRE LA OSCURIDAD:**
 - Si el niño tiene miedo a los ladrones, se le acompaña a revisar puertas y ventanas, se le puede poner un interfono en su habitación para que esté más tranquilo
 - Ponga un piloto luminoso o facilítele una linterna para que la utilice siempre que se sienta asustado.
 - Enséñele a decirse a sí mismo: “soy un niño valiente, no estoy asustado, nada puede hacerme daño”
4. **UTILIZAR REFUERZOS Y RECOMPENSAS ESPECIALES.**

NIÑOS QUE TIENEN TERRORES NOCTURNOS

Hay que saber sobre los terrores nocturnos:

- Se vive de diferente forma a las pesadillas.
- No son sueños que produzcan miedo en el niño.
- El niño con terrores nocturnos no los recuerda.
- Muchos sollozan o gritan, se agitan o corren por toda la casa con los ojos abiertos, sin ver y oír.
- En ese momento poco se puede hacer para ayudar al niño.
- No tienen efectos traumáticos ni duraderos en los niños.

Que se puede hacer:

- Se puede abrazar al niño, calmarle y pasarle una toalla refrescante por la cara, así se le puede tranquilizar mientras el niño pierde su mirada y empieza a volver a la realidad.
- Regular los horarios de sueño y asegurarse de que descansa bien.

NIÑOS QUE TIENEN PESADILLAS

Hay que saber sobre las pesadillas:

- Son aterradoras (al contrario que los terrores nocturnos, estos no producen miedo).
- Pueden ser resultado de sentimientos de inseguridad, ansiedades, miedos o preocupaciones. También por dolor, sobreactividad, programas violentos de televisión.
- Los sueños desagradables se inician a los tres años, sufriendo mayor número de pesadillas niños con edades de entre cuatro y seis años.
- Las niñas padecen pesadillas más tarde que los niños.
- Tras la pesadilla, puede ser despertado rápidamente y se acordará del sueño o partes del sueño.
- Puede que no sepa describir que le ocurría en el sueño, pero observando su comportamiento y dialogando con él se pueden obtener algunas claves.

Qué se puede hacer:

- Despertarle, tranquilizarle y darle seguridad, decirle que todo va bien.
- No dar demasiada importancia a la pesadilla, puesto que de otras formas podría llegar a utilizarla como modo para atraer la atención.
- Tras despertar al niño no es adecuado, en ese momento, comentar el contenido del sueño.
- Evitar la activación excesiva justo antes de irse a dormir
- Háblale durante el día de sus pesadillas, e intente aliviar sus miedos e inquietudes
- Los miedos en los niños son a menudo causados por la falta de información, por ello prepárele para situaciones que puedan crearles tensión, como la vuelta al cole después de las vacaciones, cambio de vivienda, etc....
- Si el niño tiene el mismo sueño una y otra vez, puede estar seguro de que siente ansiedad por algo. Anímele a que hable del sueño e intenten que el sueño tenga un final feliz (inventado por vosotros).
- En los niños más mayores es eficaz desarrollar una estrategia nocturna, como dejar una lamparita encendida, tener unos transistores en la habitación del niño y los padres, etc..