

ENSEÑAR A LOS NIÑOS A DORMIR BIÉN

El insomnio infantil tiene su origen, en el 98% de los casos, en un hábito mal adquirido. El 70% de los niños aprende a dormir con pocas rutinas, como ponerle en la cuna, decirle buenas noches... Pero hay un 30% que no lo logra. Son niños normales, pero su reloj biológico madura con más lentitud. Además, en el 98% de los casos de insomnio infantil, éste se da por un hábito mal adquirido. Para poner fin a numerosas noches en vela, la mejor receta son buenos hábitos de sueño. Con algunas pautas sencillas se puede lograr que nuestros hijos duerman de un tirón desde el primer día.

CREAR EL HÁBITO CUANDO AÚN SON BEBÉS

- Los pocos momentos en que no esté durmiendo, no dejéis al bebé en la cuna. Podéis cogerlo, jugar con él, mimarlo para que asocie que cuna es igual a hora de dormir.
- Cuando sea de noche, poner su habitación a oscuras y procurar que esté lo más aislada posible del ruido. En cambio, para dormir la siesta dejar algo de claridad y permitir que lleguen hasta él los sonidos de la casa.
- Acostarlo en el cochecito o en un cuco para las siestas, y darle las tomas diurnas en el salón. Asociará el cuco o el cochecito y el salón con el día, y la cuna y el dormitorio con la noche.



RITUAL NOCTURNO

- Ceñiros a un horario para dormir al bebé. Lo más recomendable es que lo acostéis entre las 20:00 y las 20:30 horas en invierno, y entre las 20:30 y las 21:00 horas en verano. Está demostrado que ésa es la hora en que el sueño aparece con mayor facilidad. El retraso de media hora en verano se debe al cambio horario.
- Crear una rutina previa al momento de acostarse por la noche. No olvidéis que para un bebé repetición es igual a seguridad.
- No le durmáis en brazos. Acostarlo aun despierto y salir del cuarto antes de que se duerma. Si llora, acudir a su lado para calmarle, sin sacarle de la cuna. Marcharos de nuevo y repetir las visitas tantas veces como sea preciso, hasta que se duerma.
- Es bueno que tenga junto a él su animalito de peluche, su juguete preferido o su almohada. Se sentirá mas acompañado y descubrirá que permanecen con él cuando se despierte por la noche.



BUENOS HÁBITOS PARA UN SUEÑO REPARADOR

- A partir del tercer mes no os levantéis a cogerlo ante el primer gemido. Darle la oportunidad de que se vuelva a dormir solito.
- A partir de los 6-7 meses vuestro bebé debería ser capaz de acostarse sin llorar y con alegría, conciliar el sueño por sí mismo, dormir entre once y doce horas de un tirón y hacerlo en su cuna y sin luz.



"chantajes".

- Cuando vuestro hijo ya ha dejado de ser un bebé, hacer que utilice la cama sólo para dormir, no dejar que juegue o vea la tele en ella.
- Cuanto más ordenados sean los hábitos de sueño familiares, más fácil os resultará que el niño adopte esas mismas costumbres.
- A la hora de ir a dormir, mostráros dulces pero inflexibles. No cedáis ante posibles

HORAS DE SUEÑO: LAS NECESARIAS, NI MÁS NI MENOS

- No todos los niños necesitan las mismas horas de sueño. Valorar si vuestro hijo duerme suficiente o no a partir de algunos indicadores como son: cansancio, dolores de cabeza, irritabilidad o agresividad, ganas de dormir en horas no establecidas, etc.
- Cuando es un bebé, no le despertéis, aunque lleve durmiendo mucho tiempo (ni siquiera para comer, salvo que su peso no sea el adecuado para su edad). Por dos motivos: porque durante el sueño segrega la hormona del crecimiento, imprescindible para que éste no se detenga, y porque mientras duerme ahorra energías, que quedan a disposición de un mejor desarrollo.

HÁBITOS INCORRECTOS PARA DORMIRLOS

Bebés. Mecerlos en brazos o en la cuna, darles la mano, pasearlos en el cochecito, dejarles hasta que caigan rendidos, ponerlos en la cama de los padres, darles un biberón o amamantarlos, ponerles música... Si se despiertan durante la noche, que lo harán, los bebés esperan que la situación sea la misma que cuando se quedaron dormidos. Es decir, si asocian el dormir con estar en brazos de sus padres, esperan seguir estándolo; si se durmieron mamando, buscarán el pecho; si lo hicieron escuchando música, esperarán oírla...

Mayorcitos. Que lo hagan frente al televisor, que duerman siempre en la habitación de los padres, meterse con ellos a su cama, contarles cuentos durante horas, mantenerles despiertos hasta que se caigan de sueño...

