

Orden en el sueño de los niños

- Haga que los niños se levanten y se acuesten a la misma hora todos los días. Dejar que se acuesten o se levanten tarde los fines de semana puede trastornarles el horario del sueño por varios días.
- Evite que pasen mucho tiempo en la cama haciendo otras cosas antes de la hora de dormir, pues esto hace que el cerebro no asocie la cama con el sueño.
- El dormitorio del niño debe estar fresco, tranquilo y cómodo. Si los niños tienen a mirar un reloj, hay que darle la vuelta para que no lo vean.
- La hora de acostarse debe seguir el mismo orden de actividades, como cepillarse los dientes primero y luego leer un cuento.
- Evite las actividades intensas antes de la hora de acostarse, como ver televisión, jugar videojuegos, hablar con amigos o hacer ejercicio. Tampoco debe hacer estas cosas cuando se despierte durante la noche. Es mejor que no haya videojuegos, televisores, computadoras ni teléfonos en el dormitorio del niño.
- A menudo, hacer ejercicio físico hecho durante el día ayuda a dormir varias horas después.
- Las técnicas de relajación, como la respiración lenta y profunda desde el área del estómago, o imaginar que se está en la playa u otras situaciones placenteras pueden ayudar al niño a relajarse.
- Evite la cafeína (sodas, chocolate, té, café) en la tarde y la noche. Aunque la cafeína no quite el sueño, puede hacer que el niño se despierte con frecuencia o duerma mal.
- Si el niño está despierto y dando vueltas en la cama, es mejor que se levante para hacer una actividad tranquila (por ejemplo, leer) y regresar a la cama después. Esto evita asociar la cama con la falta de sueño. Si sigue despierto después de 20 o 30 minutos, puede pasar otros 20 minutos levantado.
- La hora de acostarse no es momento para preocuparse. Los niños que tienen este problema pueden programar un “momento para preocuparse” en el que pueden pensar en lo que les preocupa y hablar de ello con sus padres.
- Los niños se deben acostar con sueño, pero cuando aún están despiertos. Permitir que se duerman en otros lugares crea hábitos difíciles de cambiar.
- Con frecuencia sirven las cosas que ayuden a que los niños se sientan más seguros a la hora de acostarse, cuando el padre o la madre ya no está con ellos. Trate de tener una muñeca, juguete o manta cuando abrace o tranquilice a su hijo, ya que esto puede ayudar a que el niño se encariñe con el objeto.
- Cuando vaya al dormitorio del niño para ver cómo está durante la noche, debe ser un momento “corto y aburrido”. El propósito es que el niño sepa que usted está allí y que todo está bien.
- Si su niño nunca tiene sueño a la hora de acostarse, puede demorar la hora de ir a la cama temporalmente 30 minutos a la vez, hasta que el niño tenga sueño. Así se dormirá más rápido al meterse en la cama. La cantidad de tiempo de la demora debe ser menor cada vez, hasta que se duerma a la hora deseada.
- Lleve un control de las siestas, las horas de sueño y las actividades para identificar lo que pase con más frecuencia y resolver los problemas cuando las cosas no funcionen.

Dr. Robert Hilt

Referencia principal: *A Clinical Guide to Pediatric Sleep*
(Una guía clínica para el sueño pediátrico) por Jodi Mindell
y Judith Owens