



Trastornos más habituales del sueño en la infancia

- Al niño hay que mirarle en su totalidad, hay que intentar no parcializarlo como si fuera un aprendiz del sueño.
- En el sueño influyen distintos factores: ritmos de descanso y elementos afectivos. Hay que entender que es una actividad que el niño hace solo y que le supone el abandonar la realidad y acceder a un mundo diferente: el de los sueños.
- Habitualmente los trastornos del sueño se deben a un factor multicausal (elementos físicos, biológicos, del hábito y afectivos)
- ***El planteamiento es el de que debemos de educar, no adiestrar, al niño en el dormir.***
- En el caso de que haya dificultades con el dormir, ya estaríamos hablando de reeducación, y las reeducaciones son costosas ya que el niño se resiste a modificar patrones de conducta que tiene establecidos.
- Idea errónea: dormir mucho y seguido es síntoma de salud. Hay casos extremos en los que el niño duerme en exceso por pasividad. Se oculta en el dormir como refugio.
- Hasta cuándo dormir en la cama con los padres, o en la habitación. En principio, cada familia es un sistema y hay que observar cómo se vive. Nunca debemos absolutizar los principios. Sí se puede decir que con el paso de los meses la necesidad de la proximidad física debe de ir disminuyendo y que con seguridad (dando un amplio margen que ronda de los 7 meses a los dos años) para los dos años no es una necesidad del niño el dormir acompañado. A los niños esto les genera una confusión emocional: en vez de despegarse emocionalmente y mostrarse más abiertos al mundo se instalan en este síntoma. Sienten la necesidad de la cercanía, lo cual les impide la autonomía y, en algunos casos, puede generar problemas de identidad ya que después de haber realizado la fase del apego deben tener la capacidad de representar a esas figuras de seguridad.

DEBEMOS garantizar

- Las posibilidades de dormirse aumentan siempre cuando hayamos asegurado un clima de seguridad afectiva, si es cierto que influye lo que sucede durante el día (inseguridad: los miedos se reflejan mucho durante la noche)
- Hay que cuidar el clima del momento de acostarse (clima de seguridad afectiva), Los padres están hay es el momento para hablar con ellos, para contar un cuento debe ser un momento de comunicación pero tranquilo; no los debemos de activar a ellos les cuesta mucho más que a nosotros provocar el cambio de ritmo de la excitación a la tranquilidad). Para ellos es un momento de inseguridad. La seguridad se la proporcionamos nosotros, y ellos tienen que ser capaces de quedarse consigo mismos. Hay que utilizar los elementos intermedios que les ayuden a aguantar ese momento (chupete, muñecos...). Hay que proporcionarles estos objetos que no sean

las figuras de apego pero que le recuerden a ellas. Estos objetos les van a dar seguridad y en caso de despertarse por la noche van a buscarlos con el objeto de volver a conciliar el sueño. Parece ser que todos nos despertamos unas seis o siete veces a lo largo de la noche. El niño cuando se despierta busca aquello que le tranquiliza y, si no lo encuentra, empieza a llorar y a reclamarlo.

Cuidado

- Cuidado con los caprichos de la hora de dormir , esto es, aquellos niños que reclaman sólo a una de las figuras (aita o ama). No es necesario que sea siempre la misma persona la que acuda, el niño no nos debe de tiranizar. Si a lo largo del día el niño ha estado atendido, está lo suficientemente preparado y cargado emocionalmente como para enfrentarse con el sueño/dormir. No les estamos generando ningún trauma.
- Hay que tener en cuenta que entre los dos-cinco años se dan miedos evolutivos. Estos miedos pueden perturbar (monstruos, brujas) En estas pequeñas crisis hay que asegurarles (tranquilizarles, estar un rato con ellos) es una pequeña época en la que hay que sostener y proteger.
- Incluso por nuestra propia salud debemos de conseguir que duerma bien , una noche en vela hace que no seamos padres disponibles más que en un 10%.
- Deben de dormirse solos , nosotros les acompañamos en el transito y generamos unos hábitos, rutinas que les ayuden a tranquilizarse.

➤ **Los niños con dificultad**

- Debemos acordarnos de que siempre cuando estamos hablando de niños debemos tener una mirada global y ver al niño en su totalidad. Si en el resto de los ambitos no hay dificultades, si es un niño que funciona autónomamente, se relaciona, come bien etc, para él no es una necesidad el dormir acompañado.
- Hay que estar seguro de saber qué es lo que sentimos nosotros. Es habitual que los padres, sobre todo las madres, tengan la dificultad de alejarse. Hay que dejarles espacio, y renunciar a la idea de que para dormirse nos necesitan y para recuperar el sueño también- Hay que renunciar y procurar el cambio de papeles.
- Hay que tener cuidado con los conflictos que estos problemas provocan en la pareja. Debemos buscar la afectividad y el reencuentro en la pareja.
- Reeducar no es fácil. Los niños se resisten . Debemos tener en cuenta que no se les provoca ningún trauma
 - Una vez que se toma una decisión que provoca un cambio, se debe mantener.
 - Hay que elegir los momentos para introducir los cambios. Ellos intentarán protestar para mantenerse en sus conductas. Los niños se resisten con mucha fuerza.
 - Hasta los 7 meses no se les malcría por cogerlos cuando lloran. Esto les da seguridad. Hay que atenderles en este periodo. No hay manipulación, sino expresión de necesidades.
 - Los mayores sí manipulan. Cuando les dices e intentas poner un no donde antes no se ha hecho su resistencia es grande. Debemos tener claro que a nivel profundo no está pasando nada. Nos debemos mantener con firmeza pero sin agresividad. Se les explica que lo hemos pensado y lo vamos a hacer así. Con firmeza y claridad. Es duro, no se puede negar, pero funciona.
 - Hay que distinguir lo fundamental de lo accesorio. En los caprichos se les debe frustrar

DUÉRMETE NIÑO

- Respecto al libro “Duérmete niño” a grandes rasgos hay que hacer una lectura en la que introduzcamos el factor afectividad para que no se quede en un adiestramiento, pero hay consejos para el establecimiento de rutinas y hábitos que pueden ser muy valiosos.

