

Normas prácticas sobre el sueño de los niños.

Fuente: Instituto de Familia—Universidad de la Sabana, Colombia.

- Evite en cuanto sea posible, durante el sueño nocturno, compartir el lecho paterno con los niños.
- Es preferible que las cunas de los recién nacidos no permanezcan más de un mes en la habitación de los padres, asignándoles, después de este período y si las circunstancias de ubicación lo permiten, una habitación contigua cuya cercanía permita la atención de sus requerimientos. Esta conducta facilita tanto en las madres como en los niños la consecución de un sueño mucho más tranquilo, sin las interrupciones ocasionadas por padres –sobre todo madres– aprehensivos que, ante el más mínimo sonido emitido por el niño, despiertan, se levantan y encienden luces para constatar que el niño efectivamente se ha despertado, no espontáneamente sino por el accionar de la madre, o para comprobar, en el mejor de los casos, que el niño duerme plácidamente y ellos, en cambio no logran conciliar nuevamente el sueño.



- Nunca interrumpa el sueño de un lactante para cambiarlo, bañarlo o alimentarlo. Aproveche sus períodos de sueño para descansar o realizar cualquier otra actividad. A su debido tiempo el niño despertará y entonces será el momento para que usted atienda, adecuadamente, sus necesidades.
- No acostumbre a los recién nacidos a dormir con luz encendida o ruidos de fondo como T.V. o radio. Esto generará en el niño hábitos inconvenientes que pueden, posteriormente, provocar trastornos.
- No propicie en los niños el establecimiento de rituales o costumbres estereotipadas como, por ejemplo: arrullarlo o cantarle siempre que se va a dormir, llevarlo a la cama o cuna siempre la misma persona, estimularlo con almohadas, cobertores o peluches para provocar o inducir el sueño y muchos otros trucos, ceremoniales y usos que pueden llegar a tal nivel de eficacia que, si faltan o se modifican, provocan en el niño irritabilidad, nerviosismo e insomnio.
- No convierta la T.V. en un inductor del sueño. Muchas veces el cansancio y la sobreexcitación que provoca en los niños, sobre todo en los más pequeños, ocasiona insomnio, sueño en extremo liviano, pesadillas o terrores nocturnos. Por otra parte este exceso ofrece al consumo de los niños un menú de programas generalmente inconvenientes.

Normas prácticas sobre el sueño de los niños.

Fuente: Instituto de Familia—Universidad de la Sabana, Colombia

- Establezca horarios adecuados -de acuerdo con la edad del niño- en los cuales la hora de ir a la cama, se respete tanto por los padres como por los hijos, sin caer en actuaciones rígidas que abonan, especialmente en algunos niños predispuestos, conductas obsesivo-compulsivas.
- Recuerde que, sobre todo en el niño preescolar y escolar, la pasividad, la somnolencia diurna, la irritabilidad, la imposibilidad para concentrarse o asimilar contenidos



académicos, la inapetencia y otros muchos trastornos pueden ser ocasionados por insomnio, por déficit de sueño al traspasar o por períodos de sueño de mala calidad.

- Si, habitualmente, regresa tarde de la jornada laboral, no despierte a los niños ni los acostumbre a esperar hasta altas horas de la noche, porque les altera el ritmo de sueño normal o fisiológico, que es el verdaderamente eficaz y reparador, más aún, si los niños están escolarizados y no pueden compensar el sueño perdido por tenerse que levantar a hora fija.
- Acostumbre a los niños a irse a la cama con ropa adecuada para dormir de acuerdo con el clima de la región o de la estación. Han de evitarse el abrigo excesivo sobre todo en los menores de un año, cintillos o cinturones apretados, las ropas muy ceñidas o los accesorios que puedan causar molestias, talladuras o sofocación, como es el caso de relojes, anillos, gargantillas, collares, gorros de dormir, etc.
- No permita que sus niños, mayores de un año, se vayan a la cama con tetos de leche, agua de azúcar, agua de panela, gaseosas o cualquier otro líquido que tenga por finalidad inducir el sueño o “tranquilizar”. La relajación ocasionada por el sueño mismo puede facilitar accidentes tales como reflujo y bronco aspiración. Y aunque esto no ocurriera, el daño que estas bebidas azucaradas hacen sobre los dientes es razón más que suficiente para eliminar este tipo de costumbres alimentarias.
- Desde que hacen su aparición los primeros dientes “de leche” , acostumbre al niño a cepillarlos por lo menos una vez al día, antes de irse a la cama.
- Asegúrese de que la habitación donde duermen sus niños esté bien ventilada y sin corrientes de aire. No permita que sus niños duerman con mascotas o con plantas en su habitación.

Respetar los horarios del sueño en los niños es promover un adecuado desarrollo