

Podcast 5: HÁBITOS BÁSICOS: Hora de dormir

Hola familias, Victoria del Equipo de orientación, nos trae hoy un tema muy interesante sobre el que nos habéis hecho algunas preguntas en el formulario para la Escuela de Familias, como ejemplo, algunas fueron:

¿Qué hago si...?

- Tiene miedo a la oscuridad, a estar solo o sola y similar.
- Tiene miedos nocturnos.
- No es capaz de dormir solo o sola.



Como es un tema extenso, hemos considerado importante dedicarle un podcast entero a este hábito básico que es la hora de dormir.

1P. Sabemos que muchos niños y niñas tienen dificultades para dormir solos y solas. ¿Cómo les enseñamos?

Respecto del sueño, como pasa con la alimentación, debemos diferenciar dos aspectos a tener en cuenta, El primero sería lo que llamamos “higiene del sueño”, es decir todos los aspectos relacionados con el hábito de irse a dormir, conciliar el sueño y mantenerse dormido durante las horas necesarias. El otro aspecto a tener en cuenta son los miedos y pesadillas que pueden aparecer durante la noche y que pueden perturbar el sueño del niño o niña y también el de sus padres.

Respecto del primer asunto, la “higiene del sueño”, es importante establecer una rutina alrededor del momento de ir a dormir. Igual que cuando vamos a comer, antes ponemos la mesa y apagamos la tele y dejamos los móviles en otro lugar, cuando llega la hora de dormir hacemos algunas cosas que nos ayudan a ir anticipando el sueño: nos duchamos y nos ponemos el pijama, nos lavamos los dientes, leemos en la cama 10 o 15 minutos antes de apagar la luz, etc... En cada hogar habrá unas rutinas diferentes, pero estas rutinas, sean las que sean, son importantes para que la persona (niños y adultos), anticipen en su cerebro y en su cuerpo la llegada del sueño.

Es importante que la hora sea siempre la misma, ya que, igual que a cierta hora el estómago empieza a sonar porque va llegando la hora de comer, nuestro cerebro y el cuerpo entero, al llegar la hora a la que normalmente nos acostamos, se prepara para entrar en el sueño.

¿Y si se da el caso de que haya personas a las que eso que comentas no les pase? ¿Hay alguna forma de ayudarles?

Algunos pensaréis, pues eso a mí no me pasa. Siempre hay excepciones. Hay personas, niños y adultos, que tienen mayores dificultades para lograr esa “higiene del sueño” de la que hemos hablado. Esas personas necesitarán más tiempo y probar más estrategias hasta que encuentren aquellas que más le ayuden a dormir bien.

Algunos consejos prácticos:

1. Mantener horarios regulares, acostándose y levantándose siempre a la misma hora.
2. Evitar todos los productos con cafeína o chocolate y tomar líquidos en exceso, especialmente durante el final de la tarde.
3. Usar la cama sólo para dormir. No permitir que se duerman en el sofá y luego llevarlos. Que se acuesten despiertos y concilie el sueño en su cama.
4. Evitar que vean televisión o videos antes de acostarse.
5. Ayudarles a permanecer en la cama cuando llega la hora de acostarse.
6. Mantener el dormitorio oscuro, tranquilo, bien ventilado, fresco y cómodo para lograr el mejor sueño (temperatura adecuada, cama confortable, usar colores relajantes en las paredes).
7. Vigilar los horarios de las comidas: comer mucho muy cerca de la hora de acostarse puede impedir que se duerma bien por la noche.

2P. Algunos niños y niñas sufren miedo, tienen pesadillas. ¿A qué se debe?

Las pesadillas son parte de un desarrollo normal, puesto que los pequeños poco a poco empiezan a comprender que existen cosas que les pueden hacer daño. Pueden ser provocadas por muchas cosas, sobre todo, cambios en los hábitos y rutinas, un nuevo hermano, el inicio de la guardería o el colegio, una mudanza, etc. Las pesadillas suelen ser más frecuentes entre los 5 y 6 años.

La gran mayoría de las veces se trata de miedos evolutivos, que forman parte del desarrollo normal del niño y que desaparecen por sí solos.

Y ¿qué podemos hacer?

Pues lo que nos dicta el sentido común, consolarle, hablarle con calma, explicarle que se ha soñado pero que está en casa, que ahí y no hay peligro. Abrazarle y darle nuestro afecto hasta que esté mejor. Muy aconsejable no encender la luz de su cuarto y NO darle conversación preguntando que ha soñado, porque eso podría desvelarle. Se trata de calmarle y ayudarle a conciliar de nuevo el sueño. Debe quedarse en su cama y volver a conciliar el sueño en ella; si permitimos que venga a nuestra cama podemos crear un mal hábito que luego será difícil de eliminar, y que puede convertir la pesadilla en un instrumento para llamar nuestra atención.

No todas las familias saben que existen los llamados “terrores nocturnos”, ¿podrías contarnos algo sobre ellos?

Si al despertar el miedo es muy intenso, entonces podemos estar ante terrores nocturnos, que también se consideran algo evolutivo que pasa con la edad, que son más frecuentes entre los 4 y los 7 años. Los terrores nocturnos consisten en episodios de mucho miedo, agitación corporal y gritos mientras se está dormido y suelen aparecer junto al sonambulismo. El niño o niña no suele acordarse de nada al día siguiente. La duración de estos episodios es variada y normalmente suelen superarse espontáneamente antes de la adolescencia.

No obstante, si la frecuencia de las pesadillas o los terrores es muy elevada o si la intensidad del miedo es excesivamente alta, de tal manera que afecta a la calidad de vida del propio niño y/o de la familia, se debe acudir al pediatra y valorar la necesidad de ir a un especialista.

Prevenir las pesadillas y terrores nocturnos no es posible siempre; no obstante nosotros en casa podemos ayudarles a que sean más llevaderas y menos frecuentes con las rutinas de las que hemos hablado, evitando la exposición a videojuegos o películas que puedan estimular esos miedos y aportando justo antes de dormir una rutina relajante, como leer un cuento bonito o poner una música suave.

3P. Y algo que creo que es bastante común en un mayor número de niños y niñas, es tener miedo a la oscuridad ¿Cómo podemos ayudarles a superar ese miedo?

El miedo a la oscuridad es algo normal y también puede ser evolutivo; suele empezar entre los 3 y los 6 años y que sea algo que permanezca o se supere va a depender mucho de la reacción de los adultos. La oscuridad en sí es normal que dé miedo, lo que hay que aprender es a controlarlo, es decir que no se dispare a un nivel que nos haga perder la calma y que nos permita permanecer tranquilos.

Este miedo aparece en la infancia porque cuando no ve, el niño o niña se siente desprotegido y por lo tanto todo lo que podamos hacer por lograr que se sienta protegido siempre, con luz u oscuridad, favorecerá la superación de este miedo. Igualmente, todo lo que hagamos o digamos que provoque una mayor sensación de desprotección favorecerá el miedo.

Un adulto miedoso, sobreprotector, permanentemente preocupado por lo que pueda pasar, fomenta en el niño o niña ese mismo miedo y provoca que, en la oscuridad, aumente. Un adulto seguro, que fomenta la autonomía y afronta las situaciones con equilibrio, dotará al niño de mayor seguridad y, por tanto, restará fuerza a los miedos, también al miedo a la oscuridad.

Las amenazas, por ejemplo, de “me voy a ir de casa” “Te vas a quedar solo” o aquello del cuarto de las ratas o el hombre del saco, cuando estamos muy enfadadas puede incrementar la inseguridad. Puede parecer exagerado, pero a veces hacemos o decimos cosas que fomentan el miedo y, a la larga, influye en un mayor miedo a la oscuridad.

Pero cuando el miedo a la oscuridad está provocando problemas, ¿cómo podemos actuar?

Lo mejor es acompañarlos ayudándoles a establecer estrategias para controlar ese miedo, racionalizarlo y ser capaz de afrontarlo con serenidad. Encender la luz, comprobar que no hay nadie; tener una luz suave de apoyo; dejar la puerta abierta de las habitaciones; que duerman con un peluche; que tengan una linterna en su mesilla... Cualquier estrategia que les ayude a poco a poco afrontar la oscuridad con prudencia pero sin terror.

Donde mejor podemos superar el miedo a la oscuridad es en casa, en nuestro hogar, donde conozco todo, donde me siento protegido por mi familia. En casa es donde debemos trabajar ese miedo, donde puedo poner en marcha muchas estrategias porque sé dónde están las cosas y puedo anticiparme y estar preparado.

Doy fe de que, en mi caso, tras 3 peques, este tipo de consejos han funcionado, dar seguridad y tranquilidad, puerta entreabierta, peluche y una pequeña luz nocturna de baja intensidad.

Y para despedirnos del tema de hoy, seguro que nuestras familias agradecen alguna recomendación de lectura en libro o web que les pueda dar más pautas para conseguir todo lo que hemos hablado en el programa.

SOBRE LOS MIEDOS Y EL SUEÑO



Miedos y temores en la infancia: Ayudar a los niños a superarlos. Autor Francisco J. Méndez Castillo. Editorial Pirámide (Ojos Solares)

<https://enfamilia.aeped.es/temas-salud/miedos-fobias-en-infancia>

<https://eresmama.com/5-cuentos-enseñar-ninos-dormir-solos/>

<https://www.guiadelnino.com/planes-para-ninos/cuentos-infantiles/6-cuentos-para-vencer-los-miedos-de-los-ninos>

Un día más os damos las gracias a las familias por dedicar vuestro tiempo a escucharnos y a Victoria por darnos tantos consejos en temas que nos preocupan en la Escuela de Familias. Hasta la próxima.

