



## NOTA INFORMATIVA PARA PADRES PROBLEMAS A LA HORA DE DORMIR

En muchos hogares, el hecho de acostarse, a cualquier hora del día o de la noche, constituye para los padres una lucha con el hijo desde la más tierna infancia. En ocasiones, la batalla comienza cuando el niño cumple los dos años o en el momento en que quiere hacer valer su independencia, oponiéndose a cuánto los padres proponen. En algunos casos los niños simplemente no tienen sueño cuando los padres piensan que deberían tenerlo, y otros intentan combatir el sueño como si se tratara de un enemigo.

En este tema, como en todos los que están vinculados con la educación de los niños, se impone la reflexión sobre los motivos que provocan el problema. Es posible que el niño no se encuentre cansado realmente. Tal vez, los padres están permitiendo que duerma hasta muy tarde por la mañana y, parte de la solución del problema, consiste en ir adelantando, poco a poco, la hora de despertarlo. Por ejemplo, si se despierta a las once de la mañana, el primer día pueden despertarlo, con mucho cariño, a las once menos diez, el siguiente día a las once menos veinte minutos, y así sucesivamente.

Esta misma solución la pueden aplicar cuando duerme la siesta muy tarde o durante mucho tiempo.

Probablemente, la mejor forma de manejar el problema es evitar que la rutina de acostarse se convierta en un conflicto diario. También es importante no amenazar o castigar al niño con irse a dormir.

Hay que aprender a detectar las señales de cansancio del niño: si se frota los ojos o las orejas, si empieza a ponerse pesado o irascible, etc., y acostarlo antes de que se encuentre demasiado cansado.

Algo que sirve de ayuda en la mayoría de los casos es establecer una rutina a la hora de acostarse, pero esta rutina debe ser adecuada a la edad del niño y a las circunstancias específicas de cada familia.

La rutina contribuye a que el niño muy activo cambie de ritmo y se encuentre calmado cuando llegue la hora de dormir.

No se trata de crear un programa rígido que se deba seguir durante años, cualquier ritual cambiará y evolucionará a medida que el niño crece. Probablemente, los padres descubrirán que los quince o los veinte minutos que pasan con su hijo en el momento de acostarlo, realmente constituyen una experiencia de interrelación afectiva muy agradable.

Tanto el padre como la madre pueden turnarse a la hora de llevar al niño a la cama. De esta manera evitan que el niño insista en que sea siempre el padre o siempre la madre quien lo acompañe todas las noches.

Un ejemplo de rutina puede ser el siguiente:

- Si el niño tiene menos de cuatro años, diez minutos antes le recuerdan que se acerca el momento de irse a la cama. Si tiene cuatro años o más, le avisan con más tiempo.

- Creen una atmósfera de tranquilidad antes de llevar el niño a la cama, para que no se encuentre demasiado estimulado. No sólo es difícil lograr que el niño, excesivamente agitado, concilie el sueño, sino que también es más probable que se despierte durante la noche. Por ejemplo, utilicen una música relajante, siempre la misma, que anuncie el momento de dormir.
- Realicen siempre las mismas actividades y en el mismo orden, por ejemplo: cepillarse los dientes, lavarse las manos o tomar un baño, ponerse el pijama y dar un beso a papá o a mamá.
- Elijan un cuento para leer al niño, uno que les guste a ustedes también. Probablemente el niño se lo solicitará con frecuencia. Lean el cuento sólo cuando el niño ya esté acostado y tranquilo, incluso con una melodía relajante de fondo. Algún día pueden recitarle un poema, cantar una canción con voz muy suave o inventar una retahíla corta alusiva al sueño, por ejemplo: “Duerme mi niño, vas a tener sueños bonitos porque te quiero mucho”.
- Con niños más mayorcitos pueden comentar sobre lo que harán al día siguiente y utilizar la grabación de una de sus canciones preferidas. El ritmo posee un efecto relajante.
- Conviertan la tarea de apagar la luz de la habitación en un acontecimiento importante. Pueden nombrar al niño “apagador de luz” como una responsabilidad muy importante. Si tiene miedo a la oscuridad, dejen un poco de luz en la habitación (un piloto encendido o la luz de un pasillo) hasta que, poco a poco, vaya superando este miedo.

Con frecuencia los pequeños ponen a prueba la paciencia de sus padres alargando los rituales a la hora de acostarse. Establezcan normas sencillas para el momento de acostarse y sean firmes manteniéndolas. Refuercen su buen comportamiento al despertarse por la mañana y también cuando vaya a comenzar la rutina en la noche siguiente.

No siempre la solución que han encontrado otros padres puede ser válida en el caso de su hijo. Todos tienen buena intención al aconsejarle, pero su intuición y su capacidad de ponerse en el lugar del niño para saber lo que siente y lo que necesita, son la mejor ayuda para afrontar este aprendizaje tan delicado.

Datos del Centro:

Nota: Texto elaborado por el Equipo Pedagógico de la Asociación Mundial de Educadores Infantiles (AMEI-WAECE) con la asesoría de Marisol Justo de la Rosa -autora del Libro “**Tema que preocupan a los Padres sobre la Educación de los niños**” publicado por la **Editorial de la Infancia (EI)**- y el fondo de documentación la Biblioweb de AMEI-WAECE. Colabora **Hermex Ibérica**

**¡todo un mundo para la educación!**

[www.hermex.es](http://www.hermex.es)

[www.latiendadelafamilia.com](http://www.latiendadelafamilia.com)

**Material Complementario – Más información y Recursos en la web de la Asociación Mundial de Educadores Infantiles (AMEI-WAECE)**

[www.waece.org](http://www.waece.org)