

Problemas a la Hora de Dormir

¿Cuál es el problema?

A veces, los niños pequeños tienen problemas para dormir. Es posible que retrasen el momento de ir a la cama o que se nieguen a ir a dormir. Una vez que los acueste, es posible que lloren, que se levanten, o que se nieguen a dormir en su propia cama. Incluso pueden levantarse en medio de la noche e ir a la cama de sus padres.

¿Por qué ocurren los problemas a la hora de dormir?

Los padres suelen alimentar y arrullar a los bebés pequeños para que se duerman. Sin embargo, a medida que los bebés crecen, es posible que dependan del arrullo y los brazos para dormirse a la hora de dormir o cuando se despiertan en medio de la noche. Es importante que los niños aprendan a conciliar el sueño de manera independiente, sin que los padres los arrullen, los alimenten, o les presten atención.

En algunos casos, los padres fomentan los malos hábitos para dormir sin intención. Por ejemplo, si acuesta a su hijo y él llora cuando usted intenta irse, es posible que regrese a la habitación del niño, se recueste junto a él, o que lo lleve a su cama. De esta manera, el niño aprende que al llorar obtiene la atención y el consuelo de sus padres, y no aprenderá a dormirse solo.

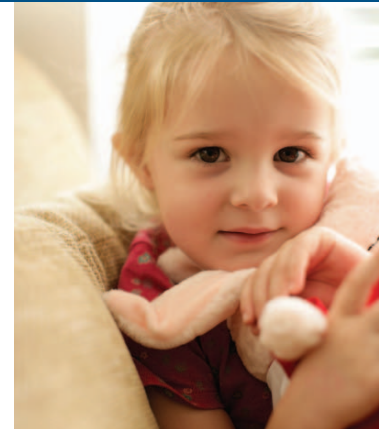
Los problemas a la hora de dormir también se presentan si hay un cambio en la rutina normal, por ejemplo, si su hijo se enferma y usted le permite dormir en su cama durante unas cuantas noches. Estos problemas suelen corregirse al volver a establecer la rutina normal. En ocasiones, los niños cambian sus preferencias e intereses o algo que les traía consuelo (como un muñeco o una manta) se vuelve indeseable.

¿Cómo puedo evitar que mi hijo tenga problemas a la hora de dormir?

Asegúrese de que la habitación de su hijo tenga una temperatura agradable, esté bien ventilada, y tenga una luz para la noche. No está mal que su hijo tenga algo que lo tranquilice, como su muñeco favorito o una manta para abrazar durante la noche. Las canciones de cuna o la música clásica también pueden ser relajantes y de mucha ayuda. Respete un horario regular para dormir que sea razonable para la edad de su hijo.

Establezca una rutina para su hijo. Por ejemplo:

- Haga que use el baño, se lave la cara y las manos, y se cepille los dientes.
- Lea un libro con su hijo.
- Asegúrese de que beba algo, que tenga una luz nocturna o cualquier otra cosa que necesite. No debe dejarle una bebida en un biberón o una taza para que la beba mientras está en la cama.
- Aliente a su hijo a permanecer en la cama en silencio. Dígame que se relaje, descanse y duerma.
- Déle las buenas noches.



Consejos Para Recordar:

- Mantenga una rutina consistente para ir a dormir.
- Felicite y recompense al niño por quedarse en la cama.
- Haga una actividad tranquila antes de la hora de ir a dormir: evite los juegos activos o el televisor porque retrasan la conciliación del sueño.
- Lleve un diario para llevar un registro de los éxitos y las dificultades a la hora de dormir.
- Tenga paciencia. Es posible que tenga que repetir estas rutinas una y otra vez antes de que surtan efecto.
- Si estas sugerencias no le resultan útiles, consulte con su pediatra para obtener más ideas.

By Meghan McAuliffe
Lines, PhD
Doug Tynan, PhD
Erin Carroll, MS

Prepare esta rutina con anticipación. Aproximadamente 30 minutos antes de ir a la cama, anticipele a su hijo que pronto será hora de ir a dormir. Haga actividades tranquilas durante la última media hora; evite los juegos activos, la televisión, o los juegos de video.

Cuando su hijo vaya a dormir, asegúrese de haber recorrido todos los pasos de la rutina. Dígale:

- ¿Te lavaste los dientes?
- ¿Les diste las buenas noches a todos?
- ¿Tomaste algo?
- ¿Fuiste al baño?
- Ahora estás listo para dormir.

Déle las buenas noches (puede hacerlo con un beso y un abrazo) y váyase de la habitación. La siguiente mañana, felicite a su hijo por haberse quedado en la cama.

¿Cómo le enseño a mi hijo a permanecer en la cama?

Explíquelo lo que ocurrirá. “Vas a ir a la cama y, si te quedas allí tranquilo y callado, volveré a verte en unos minutos.” Ignore cualquier queja y váyase.

Después de 2 minutos, si su hijo está tranquilo y callado, vuelva a la habitación y felicítelo: “Te estás portando muy bien quedándote en la cama tranquilo y callado. En un ratito regreso.” Regrese a los 3 ó 4 minutos. Repita esto después de 5 minutos. Continúe chequeando cada 5 minutos hasta que su hijo se duerma. Al hacer esto, el niño está aprendiendo a dormirse por sí sólo sin que usted esté en la habitación.

¿Qué debo hacer si mi hijo no se queda tranquilo o no se queda en la cama?

Utilice un enfoque lento pero seguro, que es más fácil de usar con los niños pequeños.

Dígale que regresará a verlo un par de veces. Explíquelo lo que ocurrirá. “Si te quedas en la cama toda la noche, recibirás una recompensa por la mañana.” Dígale cuál será la recompensa.

Si su hijo llora, no vaya a verlo inmediatamente. Espere por lo menos tres minutos, vuelva a entrar y recuérdale que es hora de dormir. Su meta es consolar a su hijo, no quedarse hasta que concilie el sueño.

Después de un minuto, salga de la habitación, aunque todavía esté llorando. Regrese en 3 minutos, después espere 5, 7, y hasta 11 minutos antes de regresar a ver a su hijo. Respete este cronograma y use un reloj digital. Quédese sólo **un minuto** cada vez que entre a la habitación del niño.

Utilice un diario o un gráfico para llevar un registro de las dificultades y los éxitos a la hora de dormir. Este diario lo ayudará a determinar qué cosas facilitan o dificultan la rutina.

Si su hijo sale de la cama

Regréselo inmediatamente a la cama. Conserve la calma. Si se vuelve a levantar, regréselo a la cama y cierre la puerta de la habitación. Abra la puerta cuando haya estado tranquilo por dos minutos. Repita esto cada vez que su hijo salga de la habitación. Llévelo nuevamente a la habitación, cierre la puerta, y ábrala cuando haya estado tranquilo durante dos minutos. Cerrar tranquilamente la puerta es más eficaz que las amenazas o nalgadas.

Si su hijo se pasa a su cama

Llévelo nuevamente a su cama y permanezca en la habitación durante no más de un minuto. Si vuelve a ocurrir, llévelo nuevamente a su cama y cierre la puerta de su habitación. Tenga paciencia; es posible que deba hacer esto una y otra vez antes de que tome efecto. La mayoría de los problemas se pueden evitar si se tienen rutinas claras y respuestas muy predecibles cuando los niños salen de su habitación.