

Dormir es una actividad necesaria, porque con ella se restablece el equilibrio físico y psicológico básico de las personas. El sueño, pues, juega un papel fundamental en el desarrollo y el bienestar infantil. Favorece los procesos de atención y memoria, ayuda en la consolidación del aprendizaje y promueve un mejor comportamiento.

Las ideas y aptitudes de los padres sobre el sueño pueden influir en la aparición y desarrollo de problemas posteriores. Al igual que enseñamos a los hijos otras conductas que les ayudan a conseguir un grado de autonomía progresivo, debemos enseñarles a dormir solos. La obligación como padres no es la de dormir al niño, sino la de facilitarle que sea él quien concilie el sueño y aprenda a dormirse solo.



Equipo de Atención Temprana

Paseo Conde Sepulveda, 2
40002 SEGOVIA

Teléfono y Fax: 921430474

web: <http://eoep-atsegovia.centros.educa.jcyl.es/>

E-mail: 40700092@educa.jcyl.es

EL SUEÑO DEL NIÑO PAUTAS PARA DORMIR



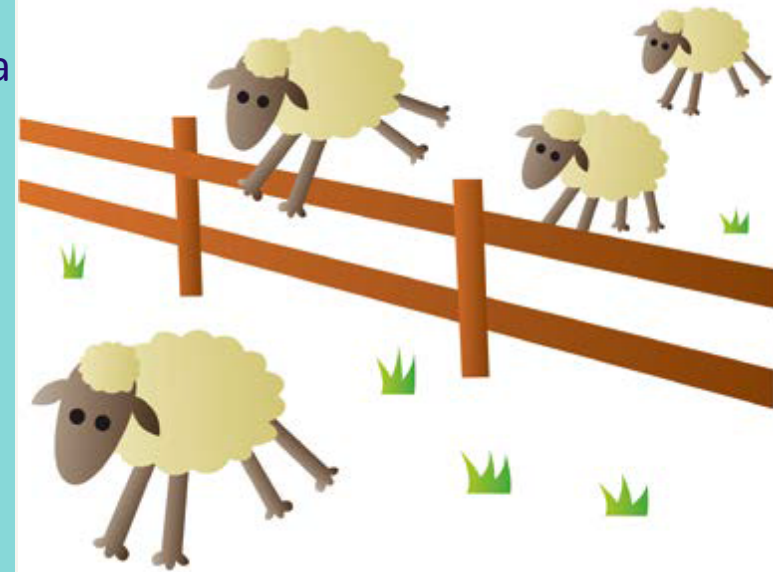
Equipo de Atención Temprana

¿Qué debemos saber sobre el sueño?

Dentro de los cuidados del niño, los padres descubren la importancia del sueño cuando observan cómo la calidad y la cantidad del sueño en sus hijos puede llegar a afectar al bienestar de toda la familia.

A veces, aunque los hijos crecen y superan distintas etapas de su desarrollo, los problemas a la hora de dormir no desaparecen, sino que sólo cambian de forma. A las preguntas iniciales de ¿cómo conseguir que mi hijo se meta en la cama si llora, grita y suplica para no hacerlo?, ¿qué tengo que hacer cuando mi hijo me despierta a media noche?, ¿cuánto necesitan dormir los niños?, ¿cuánto deben durar las siestas?, se añaden otras del tipo ¿por qué mi hijo ronca cuando está dormido?, ¿por qué se despierta con pesadillas?, ¿por qué mi hijo tiene tanto sueño durante el día?

LOS NIÑOS DE EDAD ESCOLAR CON UN DESARROLLO TÍPICO SUELEN NECESITAR DE 10 A 11 HORAS DE SUEÑO.



Pautas para dormir

1. ESTABLECER UNA RUTINA DE SUEÑO QUE INCLUYA UN PERÍODO DE TRANQUILIDAD ANTES DE LA HORA DE DORMIR.

ES IMPORTANTE QUE AMBOS PADRES Y OTRAS PERSONAS QUE SE OCUPEN DEL NIÑO SIGAN LA MISMA RUTINA PREESTABLECIDA.

CUANTO MÁS REGULAR SEA LA RUTINA TODAS LAS NOCHES, MÁS FÁCIL LE RESULTARÁ A SU HIJO DISPONERSE A DORMIR.

LA RUTINA PREPARATORIA DEBE INICIARSE ENTRE 15 Y 30 MINUTOS ANTES DE LA HORA ESTABLECIDA DE ACOSTARSE.

EVITAR O REDUCIR AL MÍNIMO EL ACCESO A LA TELEVISIÓN O A LOS VIDEOJUEGOS ANTES DE DORMIR.

2. ESTABLECER UN HORARIO PARA DORMIR TODOS LOS DÍAS, QUE AYUDARÁ AL NIÑO A MANTENER UNA RUTINA. LOS RITUALES PARA DORMIR SON MANERAS EFECTIVAS PARA EMPEZAR A FORMAR LOS BUENOS HÁBITOS.

ACOSTARSE Y LEVANTARSE SIEMPRE A LA MISMA HORA.

3. EVITAR DORMIRSE CON EL NIÑO. LE HARÁ MÁS DIFÍCIL ACOSTUMBRARSE A DORMIR SOLO.

4. CONTROLAR QUE LA TEMPERATURA EN LA HABITACIÓN SEA AGRADABLE Y QUE LA ROPA SEA CÓMODA.

Aprender a dormir solo

TANTO LOS NIÑOS COMO LOS ADULTOS SE DESPIERTAN NATURALMENTE VARIAS VECES CADA NOCHE. CADA VEZ QUE NOS DESPERTAMOS, REVISAMOS BREVEMENTE NUESTRO ENTORNO Y NOS VOLVEMOS A DORMIR RÁPIDAMENTE. ESTOS DESPERTARES SON TAN BREVES QUE NO LOS RECORDAMOS POR LA MAÑANA. SI SU HIJO NO SABE DORMIRSE SOLO, LE SERÁ DIFÍCIL VOLVERSE A DORMIR SIN SU AYUDA CADA VEZ QUE SE DESPIERTE. SI SU HIJO APRENDE A DORMIRSE SOLO, ENTONCES TAMBIÉN PODRÁ VOLVER A DORMIRSE TRAS LOS DESPERTARES NOCTURNOS NATURALES, Y DESCANSARÁ MEJOR.



PARA EL NIÑO, IRSE A DORMIR PUEDE IMPLICAR UNA SENSACIÓN DE SEPARACIÓN DE LOS PADRES. EL EMPLEO DE ASOCIACIONES ADECUADAS Y FAMILIARES PUEDE AYUDAR. UNA RUTINA RELAJANTE, TRANQUILA, PARA REALIZAR TODOS LOS DÍAS ANTES DE DORMIR (BAÑO, LEER UN CUENTO) Y QUE DEBE FINALIZAR EN EL DORMITORIO, AYUDA A QUE EL NIÑO SE DÉ CUENTA DE QUE LLEGA LA HORA DE DORMIR. ESTA ACTIVIDAD PREDECIBLE Y RUTINARIA PUEDE FACILITAR UNA BUENA SEPARACIÓN Y EVITAR QUE EL NIÑO RESPONDA CON ANSIEDAD. ES CONVENIENTE QUE SE ESTABLEZCAN LÍMITES CLAROS (NÚMERO DE CUENTOS, CANCIONES...) SI EL NIÑO SE QUEJA A LA HORA DE QUEDARSE SOLO.

CEPILLARSE, LIBRO, CAMA, ES UN PROGRAMA DE LA AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS (AAP)



- 1. TODAS LAS NOCHES AYÚDELE A SU HIJO A CEPILLARSE LOS DIENTES.**
- 2. ¡LÉALE UNO DE SUS CUENTOS FAVORITO (O DOS)!**
- 3. PÓNGALO EN LA CAMA A LA MISMA HORA TODAS LAS NOCHES.**



RECURSOS

Para aprender y tener mayor información

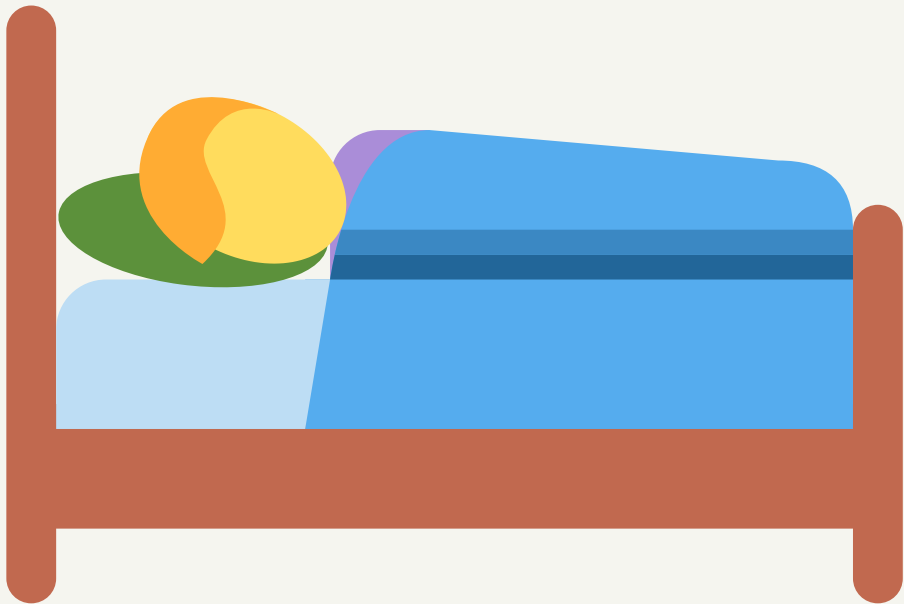
- **Aprendiendo a conocer y manejar los problemas de sueño en la infancia y adolescencia.** Ministerio de Sanidad. [https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2019/01/GPC_489_Trastorno_sue%D0%B4o_infadol_Lain_Entr_paciente.pdf](https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2019/01/GPC_489_Trastorno_sue%C3%B4o_infadol_Lain_Entr_paciente.pdf)

- **Pesadillas y terrores nocturnos. Pautas de actuación. Jesús Jarque.**

<https://familiaycole.com/2011/03/23/folleto-pesadillas-y-terrores-nocturnos/>

- **Los buenos hábitos del sueño.**

<https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/sleep/>



Enero 2022