

## Hábito sueño

### 49. -¿Duerme solo en la habitación?

Si el niño es de los que está acostumbrado a dormir con sus padres desde hace bastante tiempo, no basta con pedirle que se cambie de habitación.

Sucede que a veces los padres duermen con sus hijos para que no tengan miedo durante la noche, para sentirse más seguros o simplemente porque desde que nacieron han adquirido el hábito de dormir juntos en la misma cama.

Sin embargo esta práctica interfiere en la calidad del sueño del niño por lo que no es recomendable. Además, no favorece la autonomía e independencia del niño sino todo lo contrario.

Es importantísimo enseñarles a dormir solos sin necesitar el acompañamiento o protección de un adulto.

Estas recomendaciones pueden llegar a ser de utilidad:

Preparar el ambiente para que se vaya a dormir (temperatura agradable, la cama cómoda, luces bajas o apagadas). Además pueden evitarse interrupciones del sueño durante la noche si se llega a la cama con la digestión hecha, se evitan actividades físicas estimulantes y se modera la ingesta de líquidos.

Cuando más temprano se genere el hábito en el niño que duerma solo en su habitación, mejor.

Establecer una rutina antes de irse a dormir, ya que esto ayudará a que el niño/a pueda anticipar lo que ocurrirá antes de que se produzca la separación para irse a la cama.

No ceder la cama. Si ante temores, pesadillas, despertares por diferentes motivos (malas digestiones, sed, necesidad de ir al baño) el niño/a acude a la cama de los padres y se lo permiten, se transmite el mensaje de que es posible dormir con ellos en determinadas circunstancias, pudiendo así adquirir ése hábito.

Fomentar la autonomía del niño/a a lo largo del día a través de actividades que pueda hacer él mismo. Aprender a convivir con momentos de soledad a lo largo del día, sin la supervisión y presencia de adultos ayuda a aumentar su tolerancia a la hora de dormir solos.

Ayudar a afrontar los miedos a la hora de irse a la cama.

Crear momentos de unión en familia fuera del dormitorio. Si la separación del grupo familiar es la dificultad para renunciar a ese momento para irse a la cama, puede resultar útil para superarlo crear estos ratos en otro lugar de la casa antes de ir a dormir, como en el sofá. De ese modo, el hecho de dormir separados no supone una renuncia a los momentos de unión y afecto familiares.

Favorecer un vínculo positivo con los niños. El exceso de inseguridad y temores puede deberse a que la relación de apego con los progenitores esté establecida de forma inadecuada.

Si se despierta intranquilo, acompañarle hasta que se relaje.

Además de este tipos de ayudas existen otro tipo de estrategias que solemos usar y que tienen resultados inmediatos pero implican desventajas en el futuro:

Si los padres se enojan el niño no cederá, al contrario pensará que en breve dejará que haga lo que quiere.

Darle argumentos de por qué debe dormir solo y no tener miedo a hacerlo. Si se hace el niño querrá siempre más.

## **50. -¿Duerme siesta?**

Siesta” para muchos padres es una palabra sumamente importante. ¿Por qué? El sueño es un requisito fundamental para tener una buena salud y, para que los niños pequeños duerman lo suficiente, suele ser necesario que también duerman durante el día. Con el importante desarrollo físico y mental que experimentan los niños durante la primera infancia, las siestas les proporcionan el tiempo de descanso que necesitan para crecer y reponer fuerzas.

Las siestas también impiden que los niños lleguen a estados de agotamiento, algo que no solo repercute negativamente en su estado de ánimo sino que también dificulta que concilien el sueño por la noche. Y la hora de la siesta proporciona a los padres un breve período de calma durante el día, que pueden utilizar para las tareas domésticas o simplemente para relajarse.

No hay recetas universales sobre cuánto tiempo necesita dormir un niño durante las horas de luz. Todo depende de la edad, el niño y la cantidad total de sueño acumulado durante cada período de 24 horas.

La mayoría de los padres subestiman la cantidad de sueño que necesitan sus hijos. Por eso, usted debería observar a su hijo para reconocer los signos de la falta de sueño, que pueden ir desde los más evidentes, como el cansancio, hasta problemas más sutiles que afectan al comportamiento y al rendimiento escolar.

Si existe sueño durante el día, irritabilidad, nerviosismo, agresividad, desconcentración en la escuela es probable que se deba a falta de horas de sueño.

Más aún si le cuesta levantarse a la mañana o presenta en la escuela.

Fuente:

<https://kidshealth.org/es/parents/naps-esp.html>

<https://kidshealth.org/es/parents/naps-esp.html>

## **51. -¿Tiene insomnio, pesadillas u otros problemas durante el sueño?**

Insomnio

Muchos de nosotros tenemos insomnio (problemas para conciliar el sueño o para permanecer dormidos). La causa más común de insomnio es el estrés. Pero hay muchos factores que pueden provocar insomnio, como las molestias y los dolores puramente

físicos (como una nariz tapada debido a un catarro o un dolor de cabeza), los problemas emocionales (como un problema familiar o las dificultades en una relación afectiva) e incluso un ambiente incómodo para dormir (una habitación demasiado fría, demasiado caliente o ruidosa).

Es normal que un adolescente tenga insomnio de tanto en tanto. Pero, cuando el insomnio dura un mes o más sin que haya alivio, los médicos lo consideran crónico. El insomnio crónico puede estar provocado por muchos problemas diferentes, como una afección médica, un problema de salud mental, los efectos secundarios de un medicamento o el abuso de sustancias. Muchos adolescentes con insomnio crónico pueden recibir ayuda procedente de un médico, un psicólogo u otro tipo de terapeuta profesional.

En algunos adolescentes, la preocupación por el insomnio puede empeorar todavía más su insomnio. Cuando una persona se pone ansiosa por no poder dormir y/o le preocupa sentirse cansada al día siguiente, un breve período de insomnio se puede convertir en algo más duradero. Los médicos denominan a este fenómeno "insomnio psicofisiológico".

El trastorno del movimiento periódico de las extremidades y el síndrome de las piernas inquietas

Los adolescentes que padecen un trastorno del movimiento periódico de las extremidades o un síndrome de las piernas inquietas ven interrumpido su sueño por los movimientos de las piernas (o, en menor medida, de los brazos), lo que conlleva que estén cansados e irritables debido a la falta de sueño.

En el trastorno del movimiento periódico de las extremidades, estos movimientos son sacudidas o espasmos involuntarios; se denominan involuntarios porque la persona no los controla conscientemente y no suele darse cuenta de que ocurren.

Los adolescentes con síndrome de las piernas inquietas, en realidad, tienen sensaciones en las extremidades, como cosquilleo, hormigueo, picor, ardor o calambres. La única forma de aliviar estas sensaciones consiste en mover las piernas o los brazos para eliminar esas molestias.

Los médicos pueden tratar las dos afecciones anteriores. En algunos adolescentes, el tratamiento de una deficiencia de hierro puede hacer que desaparezcan estos problemas; pero hay otros que necesitan otros tipos de medicación.

### Pesadillas

Las pesadillas son estados del sueño largos, elaborados, complejos, con aumento progresivo de la sensación de miedo o de ansiedad. El niño se despierta muy asustado y totalmente alerta. Describe con todo detalle que el sueño que ha tenido ha sido muy angustioso y aterrador. A menudo el niño cree que lo que ha soñado ha ocurrido realmente.

Los padres no pueden evitar las pesadillas pero sí ayudarles a dormir más relajadamente, y en consecuencia esto favorece la minimización de pesadillas.

### Movimientos rítmicos relacionados con el sueño

Son movimientos repetitivos que afectan a determinadas partes del cuerpo como la cabeza, el tronco, las extremidades o todo el cuerpo, que pasan cuando el niño se está quedando dormido. Comienzan cuando el niño aún no tiene el año y desaparecen a medida que se hace mayor.

### Terrores nocturnos

Los terrores nocturnos son un tipo de trastorno del sueño que parece una pesadilla aunque mucho más espectacular. El niño, mientras está durmiendo, se incorpora bruscamente en la cama gritando y llorando, alterado y agitado. Como en el sonambulismo, el niño no responde a estímulos externos y no recuerda nada.

### Sonambulismo

El sonambulismo es un trastorno del sueño muy común en niños en edad escolar.

Suele ser benigno y se resuelve con la edad sin necesidad de tratamiento. El niño no responde a estímulos externos y no recuerda nada.

## **52. -¿Duerme las horas indicadas?**

Si para un adulto dormir bien es indispensable para rendir en el día, con mayor razón lo es para los niños, que necesitan más de 10 horas de sueño diarias. Esta rutina es indispensable para su bienestar, por eso es importante crearles buenos hábitos de sueño.

La falta de sueño continuada puede alterar el estado de ánimo y las capacidades motoras y cerebrales de los niños. Los niños en edad escolar, que pierden más de 3 o 4 horas de sueño al día de manera continuada, pueden presentar, a corto plazo: Irritabilidad, inquietud, cansancio, baja tolerancia a la frustración, apatía, disminución del rendimiento escolar, cefaleas, etc.

Los niños en edad escolar necesitan de 10 a 12 horas de sueño nocturno. Dormir es tan importante como comer para mantener un estado de salud óptimo. Por eso, cuanto antes se solucione, mejor.

El momento de acostarse debe ser cálido y acogedor, pero también hay que ser muy estrictos en definir la hora para dormir y mantener una rutina de sueño. Los niños encuentran seguridad en ella y deben saber cuándo empieza el ritual de acostarse. Por ejemplo, cuando el reloj marque determinada hora (se puede tener un reloj de cartón que marque la hora precisa), cuando suene una alarma o termine un programa, entre otros.

Evitar que tomen bebidas estimulantes como las que contienen cafeína.

No permitir televisores ni computadores en la habitación de los niños, ya que pueden afectar la rutina de sueño. Las áreas para dormir deben mantenerse tranquilas y con poca luz, pero si el niño lo prefiere, puede haber iluminación de baja intensidad.

Evitar peleas entre hermanos o juegos muy activos, como una “guerra de almohadas”, antes de ir a dormir. Hay que preferir actividades más tranquilas como un cuento o escuchar música suave.

### **53. -¿Tiene problemas para dormirse?**

La mayoría de los adolescentes no duermen lo suficiente, habitualmente porque tienen horarios sobrecargados o porque pasan demasiado tiempo enviando mensajes de texto o chateando con amigos hasta la madrugada. Otros adolescentes intentan acostarse temprano pero, en lugar de conciliar el sueño y dormir las horas que necesitan, se pasan horas acostadas pero despiertas.

Con el paso del tiempo, las noches que pasan sin dormir lo suficiente (ya sea por un trastorno del sueño o simplemente porque no dedican el tiempo necesario a dormir) les pueden generar un déficit de sueño (o una falta de sueño). Los adolescentes con déficit de sueño no logran concentrarse, estudiar ni trabajar de forma eficaz. También pueden tener problemas emocionales, como una depresión.

¿Qué es lo que impide a los adolescentes dormirse temprano?

Las investigaciones indican que los adolescentes necesitan dormir aproximadamente 9 horas cada noche. Por lo tanto, si un adolescente se ha de levantar a las 6 de la mañana para ir a la escuela, debería acostarse a las 9 de la noche para alcanzar las 9 horas de sueño nocturno. De todos modos, los estudios indican que muchos adolescentes tienen problemas para conciliar el sueño tan temprano. Esto no se debe a que no se quieran dormir, sino a que sus cerebros funcionan con horarios más tardíos y todavía no están preparados para acostarse.

Durante la adolescencia, el ritmo circadiano del cuerpo (una especie de reloj biológico interno) se reajusta e indica al adolescente que se duerma más tarde por la noche y que se despierte más tarde por la mañana. Este cambio en el ritmo circadiano parece obedecer a que los adolescentes fabrican la hormona cerebral melatonina más tarde por la noche que los

adultos y los niños, lo que hace que les resulte más difícil conciliar el sueño.

A veces, este retraso en el ciclo de sueño y vigilia es tan marcado que afecta al funcionamiento cotidiano de una persona. En estos casos, recibe el nombre de "síndrome de fase del sueño retrasada", también denominado "síndrome del noctámbulo". Y, si un adolescente con déficit de sueño se lleva el móvil a la cama para navegar por Internet o escribir mensajes hasta tarde por la noche, su exposición a la luz también puede alterar su ritmo circadiano, resultándole todavía más difícil conciliar el sueño.

De todos modos, los cambios que se producen en el reloj interno de los adolescentes no son la única razón de que pierdan horas de sueño.

Fuente: <https://kidshealth.org/es/parents/sleep-problems-esp.html>

### Síndrome del retardo de fase

Este síndrome es una alteración del ritmo del sueño que comienza a manifestarse, normalmente, a partir del 10 años; se caracteriza por insomnio a la hora de acostarse y por la dificultad para despertarse por la mañana en el momento que toca, lo que conlleva somnolencia durante el día.

El niño puede manifestar cansancio diurno, bajo rendimiento escolar y/o disminución de la atención.

### **54. -¿Se levanta cansado?**

En promedio, los adolescentes necesitan entre ocho y nueve horas y media de sueño para rendir bien en todas sus actividades. Sin embargo, muchos de ellos no alcanzan a dormir esta cantidad de tiempo tan necesaria para su rutina y su salud.

¿Por qué los adolescentes no duermen lo necesario?



Distintos estudios han demostrado que los patrones de sueño de los adolescentes son muy distintos a los de los niños y los adultos. Durante la adolescencia el ritmo circadiano del cuerpo (que sería como el reloj biológico interno) sufre un reajuste temporal que lleva a que los chicos se acuesten más tarde. Al parecer, este reajuste tiene que ver con que la hormona melatonina, muy vinculada al sueño, se produce más tarde por la noche en los adolescentes en comparación con niños y adultos, haciendo que sea más difícil dormirse temprano y levantarse temprano en esta etapa de la vida.

A esto se le suma que hoy en día los adolescentes están expuestos a muchos estímulos que podrían retrasar aún más la acción de la melatonina, que ante la luz intensa del día o de fuentes artificiales como la televisión, la computadora, etc. tarda más en activarse.

Cuando la falta de sueño se vive día a día, dicho déficit repercute en la capacidad de prestar atención, el estado de ánimo, el rendimiento deportivo, etc.

#### Recomendaciones:

Establecer un horario para dormir. Esto ayuda a que el cuerpo identifique cuándo debe descansar.

Restringir la tele y/o la computadora antes de dormir.  
Proponerles como alternativa que elijan un disco de música que les guste, que los relaje, para escuchar bajito antes de dormir puede ayudar.

Cenar liviano, ya que comer muy pesado no colabora con un buen sueño.

Evitar las bebidas estimulantes antes de dormir (tales como gaseosos, café, té, etc.).

Hacer ejercicio regularmente, lo cual ayudará en el corto y largo plazo a descansar mejor.

Evitar las noches en vela: incitarlos a que se organicen para estudiar durante el día, evitando que lo hagan a la noche, porque de esta manera podrán descansar y rendir mejor en el colegio.



Siestas cortas: en caso de que estén muy cansados, tratar de que no duerman por la tarde más de media hora porque si no les será difícil conciliar el sueño a la noche.

Que su habitación los invite a descansar: una habitación fresca, silenciosa y oscura colabora con un buen descanso. Tratar de que su cuarto cuente con buenas cortinas y/o persianas que eviten el paso de luz y con una buena ventilación.