



Vida
Sana



**María Campo
Martínez**

Pedagoga

Es imprescindible crear hábitos de sueño saludables desde que son pequeños

¿Cuántas veces tenemos que pelear con los niños para que se vayan a dormir? Muchas veces resulta incomprensible que les cueste tanto irse a la cama y esto desemboca en una pelea constante. Dormir es esencial para que nuestros hijos estén a pleno rendimiento. No te pierdas estos consejos.

Cuando llega la noche y es hora de llevar a los niños a la cama y comienzan a poner pegas, a negarse a hacer caso, etc. comienzan numerosas batallas que se complican por

el **cansancio acumulado** del día, no sólo de los **niños** sino también el de los **padres**. Ellos están agotados, pero no quieren ir a dormir y el cansancio que llevan encima hace que estén **más irascibles** y que nosotros, los padres, tengamos **menos paciencia** para enfrentarnos a ellos.

Las **razones** por las que los niños no quieren ir a la cama son muy variadas, pero se podrían destacar algunas de ellas:

Se lo están pasando muy bien jugando, viendo la televisión, leyendo un cuento? y prefieren continuar con eso que están realizando en vez de ir a dormir. Les resulta más atrayente. **Asocian el sueño a situaciones negativas para ellos**, como puede ser separarse de los padres, lo cual les provoca un miedo. **Tienen miedo** a la oscuridad, a la soledad de la noche, al silencio? Cuando los miedos pasan a ser pesadillas o incluso terrores nocturnos la oposición y rebeldía a la hora de ir a la cama es incuestionable.

Sea cual sea la causa que provoca esta situación de peleas constantes todas las noches, es importante **ponerle freno** y, si es posible, **evitar que llegue a producirse**. Para ello, podremos seguir las siguientes pautas:

Desde que son **bebés** es necesario **trabajar** ciertas **rutinas** que **ayuden a crear un buen hábito de sueño**, a que haya **menos enfrentamientos** a la hora de ir a la cama y que hagan especialmente **agradable el momento de ir a dormir**. Estas rutinas son tan básicas y elementales como **mantener un horario fijo a la hora de acostarse**. Es importante establecer una **?cadena de sucesos?** que precedan sistemáticamente al hecho de irse a la cama: **baño, cena, cuento?** Si de pequeños se trabajan esta cadena de sucesos sabrán que después de una cosa viene otra y, por tanto, el **sueño vendrá a continuación de la rutina que tengamos establecida**. Hay que explicarles que **no conseguirán nada, aunque lloren o griten** y esto, además, **debemos cumplirlo**. Es necesario armarse de **fortaleza y paciencia** y no dejarse llevar por las actuaciones desmesuradas por parte de los niños. **Ellos saben** cómo hacer para **ablandar nuestro corazón y acabar con nuestra paciencia** porque nos conocen muy bien y, además, se empeñarán con todas sus fuerzas. Es un momento en el que **estamos débiles** por el propio **cansancio** o por **querer evitar ciertas situaciones** que afecten a la calma y sosiego de los propios vecinos. A pesar de todo, es **fundamental** no dejarse impresionar por sus intentos y **mantenernos muy firmes**. Sólo así **aprenderán que sus rabietas no les han sido rentables**. Si la situación viene provocada por **miedo o inseguridad** se puede tratar de llegar a **acuerdos dialogados y consensuados**: luz en el pasillo, música, marcar la hora de ir a la cama? Cuando el **problema** está en los intentos de **levantarse a lo largo de la noche** o en los momentos en los que los niños **se despiertan reclamando algo**, es importante también mantener la norma de **no sacarle de la cama ni atender de manera inmediata a su llamada**. Suelen tratar de ir a la cama de los padres buscando no estar solos en la noche, pero, si **caemos en esta posibilidad**, lo cual no es difícil que suceda por el propio cansancio o sueño de los padres, pronto **aprenderán que esta opción es válida** y, también, **mucho más placentera**, lo que hará que les resulte **muy complicado eliminarla posteriormente**. Podemos pensar que por una noche no pasa nada, sin embargo, no es algo que se quede en una sola noche. Es importante **respetar**

los espacios de cada uno y éste es uno de ellos. Además, **el descanso será mejor estando cada uno en su cama**, sin olvidar la importancia de unos buenos hábitos. Una vez que tienen clara la norma de que cada uno duerme en su cama, **ante los intentos de levantarse no** es conveniente **dar demasiadas explicaciones**. Las **explicaciones** deben ser **previas**. Los niños deben tener clara la **norma** y, como todas las normas debemos explicárselas **de modo concreto y claro y sin necesidad de ser repetida constantemente**. La noche no es momento de explicar la norma ni repetirla. En el momento en que los niños traten de levantarse o se hayan levantado debemos **cogerles y sin decir nada llevarlos a la cama**. Si esto se realiza siempre de este modo, **aprenderán que su única opción es esa y no otra**. Ante los **despertares constantes acompañados de llanto, petición de cosas** (agua, frío, luz?) hay que llegar a enseñarles que **no deben llamar cada vez que se despiertan** y, para ello, hay dos **pasos importantes** a seguir. Lo primero y primordial, **no acudir inmediatamente** al llamamiento. Muchas veces **si les dejamos se les pasa** y siguen durmiendo sin problema. Si consideramos que los niños no tienen ninguna necesidad y que están bien habrá que dejarles para que aprendan a continuar durmiendo y no tengan tanta demanda o necesidad de nosotros. Y, en segundo lugar, para asegurarnos que tienen de todo y sus necesidades están cubiertas, **antes de ir a dormir es importante prepararse para ello**, que vayan al baño, beban agua, dejarles agua en la mesilla, el chupete cerca, o el muñeco con el que duermen, dependiendo de la edad, para que puedan servirse sin nuestra ayuda. Suele ser **costoso** llegar a que adquieran este hábito por sus numerosos intentos y costará más si no se da respuesta constante y similar en cada ocasión. Para evitar esto, es preferible **esforzarse** y pasar unos días más complicados, pero **no cambiar la pauta** porque, de este modo, **se superará y se llegará a conseguir el hábito**.

Para nuestra tranquilidad hay que tener en cuenta que **la mayoría de las reclamaciones** que hacen no son porque necesiten algo, sino **por mimos**, mimos que no hay que dejar de dar, ¡al contrario! Sin embargo, el momento en el que van a dormir no es el mejor para darlos. Disponemos de **muchos momentos a lo largo del día para mimarles** y disfrutar de ellos. Este **es momento de descansar para poder estar bien y disfrutar luego del día**.

EXPERTO:
María Campo Martínez
Pedagoga

Licenciada en Pedagogía. Diplomada en Magisterio de Educación Infantil. Asesora de Eduka&Nature.