

## MI NIÑO NO DUERME ¿QUÉ PUEDO HACER?

PIN ARBOLEDAS, GONZALO. Pediatra. Unidad Valenciana del Sueño. Clínica Quirón. Valencia.

Conseguir que un niño se vaya o permanezca en la cama es un problema agobiante para muchos padres. Esta situación es frecuente entre los 3 y los 6 años. Los padres no tenemos la obligación de dormir a nuestros hijos. Debemos establecer claramente un tiempo de sueño y un lugar adecuado para el mismo, dejando libertad para que el niño aprenda a dormir y gozar del sueño.

**Las causas del rechazo** a permanecer en la cama pueden ser:

Ausencia de límites claros de tiempo y lugar para dormir.

Estilos educativos diferentes de ambos progenitores, los niños sienten esta diferencia (estricto-permisivo) y la explotan.

Entre los 3 y los 6 años de edad los niños investigan e incrementan su independencia.

El temperamento difícil e impredecible del niño y de los padres. La conducta oposicionista durante el día.

Problemas ambientales de hacinamiento, o cambios frecuentes de lugar de dormir.

Establecimiento de un apego dependiente.

**Estas dificultades se manifiestan por:**

Desobediencia a la hora de iniciar la rutina del sueño, rechazo a ir a la cama o exigencia de compañía, demandas persistentes y crecientes (agua, pipi...) o retraso de más de media hora en iniciar el sueño. Se acompañan de: despertares

nocturnos frecuentes, comportamientos miedosos, problemas de conducta diurnos e incremento de la tensión familiar.

**Medidas que mejoran los hábitos del sueño:**

Los objetivos de mejora serán progresivos. Hay que mantener la paciencia y la confianza, trabajando despacio, cambiando una cosa o hábito cada vez, consolidando cada paso, avanzando sin prisas y sin demasiadas dudas, hasta conseguir el propósito final. Es muy importante actuar siempre de acuerdo con *la pareja*. No es bueno discutir ni contradecir lo que el otro está haciendo o diciendo en plena noche: esperar al día siguiente y con calma valorar la situación.

Tener *objetivos alcanzables*, sin prisa, con metas parciales.

Insistir en un sistema al menos *una semana*. Los primeros días del cambio son los más duros.

Evitar pelearse o discutir con el niño durante la noche.

Premiar al niño y a uno mismo ante cualquier pequeño cambio.

**Las medidas incluyen:**

- Hábitos de sueño: Establecer la rutina de acostarlo haciéndola coincidir en el tiempo con el momento natural más propicio al sueño del niño.
- Disminuir las tensiones familiares alrededor del sueño.
- Evaluar las siestas, su duración y momento.

- Establecer una rutina de sueño agradable y previsible por el niño. Su duración oscilará entre 20-45 minutos e incluye pijama, cepillado de dientes, cuentos... evitando actividades estimulantes.
- Facilitar un objeto transicional que aporte seguridad. (osito...)

**Como ayuda** pueden servir: Usar refuerzos positivos para premiar. Evitar los castigos como medida para corregir las conductas inapropiadas. Incrementar las conductas positivas, ignorar las negativas. Mantener una respuesta tranquila y similar en todo momento. No preguntar, afirmar. Establecer rutinas claras y ser fiel a ellas. Ofertar opciones aceptables para darles cierto control.

**Es necesario:** Establecer rutinas claras. Identificar las conductas adecuadas y las no adecuadas. Explicar las nuevas reglas al niño. Ignorar reclamos y protestas, evitar discutir, ser firmes y tranquilos. Colocar al niño en la cama despierto. Controlar si llora o chilla durante no más de 1 minuto. No encerrarlo en su habitación. El objetivo es enseñarle el placer de dormir y permanecer en su habitación, no castigarlo. Devolverlo a su habitación tantas veces como salga. Refuerzos positivos ante cada pequeño avance. Permanecer firmes siendo persistentes y consistentes. Saber que al principio la situación empeorará.