

Trastornos del sueño infantil

Las causas más frecuentes del trastorno del sueño infantil, en la mayoría de los casos son los malos hábitos establecidos



SILVIA ÁLAVA SORDO
Directora del Área Infantil del Centro de Psicología Álava Reyes, Madrid

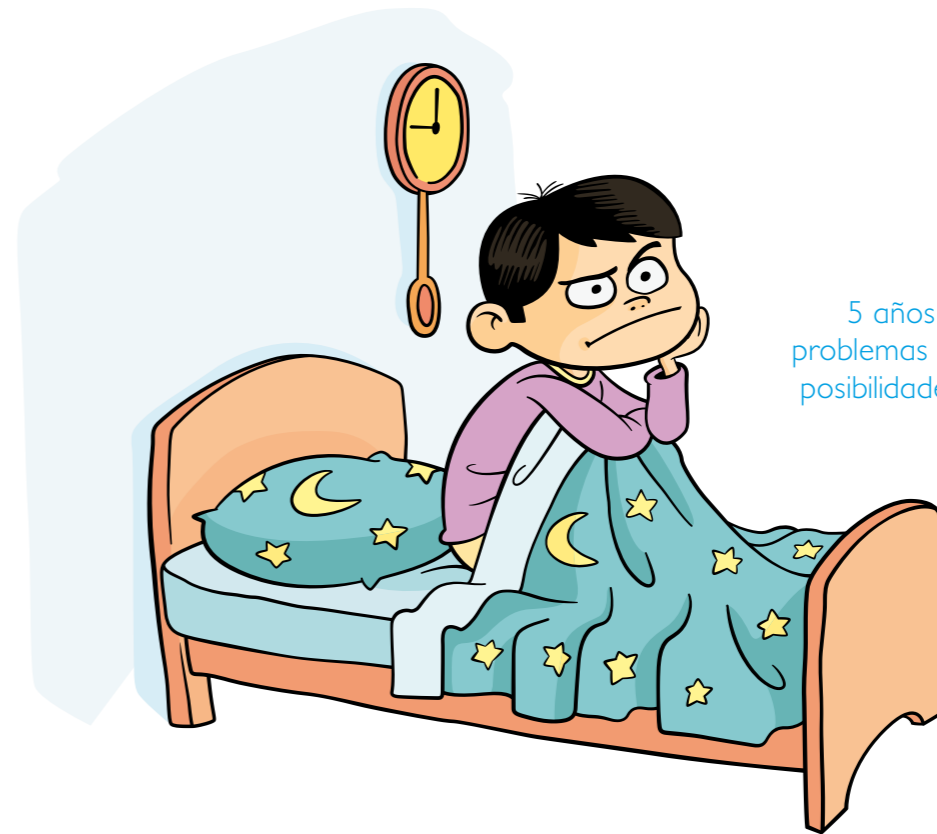
Las causas más frecuentes del trastorno del sueño infantil, en la mayoría de los casos (en torno al 98%) son los malos hábitos establecidos.

No se trata de niños que padezcan una enfermedad, o que tengan problemas psicológicos, lo que ocurre es que no les hemos dejado que aprendan a dormir solos. Si estamos con ellos hasta que se queden dormidos, es habitual que si se

despiertan extrañen al adulto y le llamen, y que no quieran quedarse solos. Este es un hábito que tienen que aprender, y para el que están preparados desde antes de lo que nos imaginamos.

Las pesadillas, muchas veces vienen provocadas por alguna película que han podido ver, una historia que les han contado, el miedo a que venga un monstruo o un ladrón. Es muy habitual que los niños pasen

por fases de miedo, pero en estos casos al permitir que duerma con el adulto, sin quererlo estamos reforzando ese miedo, pues la ganancia secundaria del niño que duerme en la cama con papá y mamá hace que el miedo se acentúe y no desaparezca. De todas formas en ocasiones el miedo del niño es de tal intensidad que se hace necesario entrenarle en estrategias de autocontrol y relajación para poder superarlo.



Los niños que a los 5 años no han superado los problemas de sueño, tienen más posibilidades de padecerlos a lo largo de su vida

¿Cómo podemos resolver los problemas de sueño de un bebé de menos de un año?

El ritmo biológico del recién nacido se repite cada 3 ó 4 horas, y a partir del tercer o cuarto mes de vida los bebés empiezan a hacer cambios en su ritmo biológico para abandonar progresivamente estos ciclos de 3-4 horas al ritmo biológico del adulto, es decir 24 horas.

Para que el bebé pueda ajustar ese reloj biológico necesita unos estímulos externos, que serán precisamente los que los padres tendrán que aprender a manejar. Estos son: luz-oscuridad, ruido-silencio. Es por eso que cuando los bebés duermen durante el día, no debemos hacer nada por mitigar el ruido de la habitación, es bueno que dejemos que entre la luz solar, sin embargo, por la noche sí que se aconseja acostarlo en la cunita sin luz y sin ruidos, y procurando que esté lo más cómodo posible, con el pañal cambiado, los gases expulsados, etc.

Esto es fundamental para que puedan distinguir entre sueño y vigilia. Establecer una rutina con horarios fijos para la comida, el baño y la hora de irse a la cama nos ayudará mucho. El baño antes de dormir relajará al niño.

Por otro lado, también es vital enseñar a los bebés a adquirir unos correctos hábitos de sueño. Permitirles que se duerman ellos solos en su cunita; pueden tener un muñeco, o un chupete que les ayude a asociar que ha llegado el momento de dormir.

El adulto no debe quedarse cantándole o meciéndole hasta que se quede dormido.

Para favorecer este aprendizaje debemos establecer una rutina y hacer todos los días lo mismo, y sobre todo los adultos deben estar muy tranquilos para que sean capaces de transmitir seguridad y tranquilidad al niño.

Si estamos inseguros lo transmitimos, los pequeños por supuesto lo notan, se inquietan y eso les dificulta conciliar el sueño.

Los adultos deben transmitir confianza al niño para que entienda que quedarse solo es normal y que no le va a pasar nada. Si nos vamos con dudas o con sentimiento de culpabilidad por dejarlo solo, el niño se dará cuenta, se pondrá nervioso y le costará mucho más dormirse.

A partir del medio año de vida los niños son capaces de dormirse solos, a oscuras en su cuarto, y dormir toda la noche sin interrupción. Lo que ocurre muchas veces es que no les hemos dado la oportunidad de que aprendan a dormirse solos. Si les enseñamos hábitos correctos, conseguiremos prevenir en gran parte los problemas de sueño en el niño.

Los niños que a los 5 años no han superado los problemas de sueño, tienen más posibilidades de padecerlos a lo largo de su vida, que otros que duermen bien, por lo que debemos estar preparados para realizar los cambios necesarios, mientras que son pequeños y que el problema aún tiene solución.