

PROBLEMAS DE SUEÑO DERIVADOS DE LAS VACACIONES

María del Mar García Orgaz

Psicóloga Infantil

En verano cambian las costumbres, las casas, el clima, los horarios... Se relajan las normas. Los niños acusan mucho esta “desorganización” en el sueño. Y a veces no es fácil, cuando llega septiembre, que recuperen su ritmo de sueño habitual. Empiezan a oponerse a irse a la cama y retrasan el momento de hacerlo, les cuesta volver a dormir solos si han compartido la habitación con otros niños, están más nerviosos y tienen dificultades para relajarse y conciliar el sueño.

Los niños se han acostumbrado al horario veraniego, acorde con las vacaciones de los padres: más tiempo en la calle, más vida social (amigos, primos...), diversos entornos (casas y camas distintas...). Ahora se acaban las vacaciones y tienen que volver a sus horarios habituales de comida y sueño, y a veces no son capaces de retomarlos. Les cuesta muchísimo levantarse por la mañana, no quieren irse a la cama por la noche y tardan mucho en conciliar el sueño. Es una situación pasajera que se soluciona en unos días: los niños, mentalmente, todavía están de vacaciones y, como los mayores, tardarán un poco en reincorporarse “en cuerpo y alma” a la actividad. Con nuestra actitud, podemos ayudarlos a que la vuelta a la rutina sea más fácil.

Si el niño no se quiere quedar solo en la cama, o se despierta en mitad de la noche, tenemos que intentar no dejarnos llevar por las intensas emociones que desencadena su llanto y seguir una estrategia en tres etapas para acabar con esa situación. Primero hay que acercarse al niño, cogerle de la mano y hablarle bajito, con palabras tranquilizadoras. En una segunda fase, si continúa llorando en los días siguientes, sólo le cogeremos de la mano, sin hablarle, y después, simplemente, nos limitaremos a permanecer cerca de él, sin cogerle la mano. Así iremos eliminando gradualmente los refuerzos de esa conducta que queremos evitar.

Si el niño se levanta de su cama y va a la de sus padres, hay que llevarlo de nuevo a su habitación, sin prestarle demasiada atención, volver a meterlo en la cama y, tranquila y amigablemente pero con firmeza, advertirle de que, cada vez que se vuelva a levantar, lo volveremos a llevar a su cama.

Si el niño se resiste a irse a la cama y acaba acostándose tarde, lo mejor es acostarlo muy pronto al día siguiente, explicándole, si protesta, que lo hacemos porque el día anterior no durmió lo suficiente.

Si se queja porque tiene que irse a la cama, hay que mostrarse firme e ignorar estas protestas. El niño debe tener claro que no le servirán y que igualmente tendrá que irse a dormir cuando se lo digamos.

Si pierde el tiempo, como una maniobra para atraer nuestra atención, tenemos que explicarle lo que queremos: que se vaya a su hora a dormir. Le podremos ofrecer contrapartidas, como un rato más de juego o televisión, o contarle un cuento cuando esté preparado para ir a la cama.

Es útil avisar al niño un rato antes de que tenga que irse a la cama. Desde ese momento, hay que intentar que reine la tranquilidad. Una rutina eficaz es: baño, pijama y a la cama con algún objeto que le dé seguridad: un peluche o su muñeco preferido. Y leerle un cuento, cantarle o hablar de algo agradable que haya pasado ese día o que vaya a pasar la día siguiente. De esta manera, el niño asociará el hecho de acostarse con un momento agradable para él, de intimidad con sus padres.

Es importante intentar crear el hábito de media hora de calma antes de acostarse. Despedirse del niño, darle un beso y marcharse de la habitación. Podemos dejar encendida un lucecita tenue.