

## ¿Cómo conseguir buenas horas de sueño en niños de más de un año?

Hojas de Información Sanitaria (HIS)

Estos son consejos para padres y madres que queráis que vuestro niño aprenda a dormirse solito y en su cama. No es que tenga que hacerse de esta manera sí o sí, tened en cuenta que la crianza de los hijos es un tema muy personal, de manera que si preferís que vuestro hijo o hija duerma con vosotros nadie os puede criticar, ya que es el modelo de crianza que habéis elegido.

Los siguientes consejos, como se decía al principio, serán para padres y madres que queráis que vuestros hijos aprendan a dormir en su cama. Sin embargo, es normal que un niño pueda despertarse más de una vez durante la noche durante los primeros años de vida, es muy pesado pero entra dentro de la normalidad.

### RECOMENDACIONES

- Procura que la habitación del niño sea su zona de juego y su zona de sueño, tanto durante la siesta como durante la noche. No utilices su habitación como zona de castigo.
- Cuando lles a tu hijo /a a dormir recuerda que el ambiente de la habitación ha de ser oscuro, tranquilo y confortable, donde no note una temperatura fría ni demasiado cálida.
- Es importante que, un rato antes de llevar al niño a dormir, disminuyas el ruido ambiental de la casa. De la misma manera, procura evitar que, de una a dos horas antes de ir a dormir, el niño realice un juego que implique una gran actividad física.
- Muy, muy **IMPORTANTE**: no debe mirar ningún tipo de pantalla, la edad que tiene ya es un buen motivo para evitarlas, pero antes de ir a dormir es muy necesario que no tenga ningún tipo de contacto con la tele, la tablet, el móvil, etc.
- Cuando se vaya a dormir tiene que haber cenado bien e irse a dormir sin hambre. De la misma manera, procura que no tome un exceso de líquidos antes de meterse en la cama, porque beber demasiado líquido puede favorecer que se despierte por la noche. Recuerda también que no debes darle azúcares de absorción rápida antes de ir a dormir, con esto nos referimos al chocolate, zumos de fruta o azúcar en el yogur.

Básico: ponle a dormir y despiértale por la mañana aproximadamente siempre a la misma hora.

# ¿Cómo conseguir buenas horas de sueño en niños de más de un año?

Hojas de Información Sanitaria (HIS)

Es necesario que aprenda a dormirse por sí solo. Si se duerme mientras toma el pecho... intenta ponerle en la cuna cuando notes que empieza a dormirse. Si se enfada porque no quiere estar en la cuna, pues tranquilidad: sal de la habitación y si se pone de pie, entra y vuelve a estirarle. Hazlo tantas veces como sea necesario, explicándole al principio que no es ningún castigo sino que es hora de ir a dormir. Pero las siguientes veces que entres en su habitación procura no hablarle mucho más. Tienes que tener claro que debe cansarse él antes que tú, tómatelo con calma.

A lo largo del día no dejes que duerma la siesta más de 3 horas en total y, sobre todo, no alargues la siesta más allá de las cinco de la tarde.

Procura seguir cada día las mismas costumbres a la hora de poner a tu hijo /a a dormir, seguir una misma rutina. Por ejemplo, después del baño ya le pones el pijama, vais a cenar, laváis los dientes, vais a la habitación y, ya dentro de la cama, le cuentas un cuento. La mayoría de niños a partir de esta edad se resisten a ir a la cama a dormir. Pero determinar algún tipo de rutina tranquila les ayuda a predecir lo que está pasando y les ayuda a sentir que tienen la situación bajo control, de manera que se sienten más tranquilos.

Los niños y niñas a partir del año de vida no tienen ninguna necesidad de comer durante la noche. Si lo hacen habiendo cenado bien es que han cogido una mala costumbre, y catastrófica para vosotros los padres, que os levantáis a hacer un biberón porque creéis que "tiene hambre" y que "sin el 'bibe' no se dormirá."

En los niños que todavía toman leche materna no hace falta que dejéis de darles el pecho, pero sí que podéis dárselo sin estimularle: no le habléis, no encendáis la luz... Una manera de ir quitándole las tomas nocturnas que pueda estar haciendo es acortarlas o ir disminuyendo el volumen de leche que toma, muy gradualmente, noche a noche, al mismo tiempo que aumentáis la cantidad de calorías del desayuno, por ejemplo, dándole más leche para desayunar, añadiendo algunos cereales o pan con aceite y queso.

Si se despierta varias veces durante la noche, intentad evitar ir a verle inmediatamente, pues a veces es posible que vuelva a dormirse solo. En caso contrario, habladle muy suavemente, si entráis en su habitación, sin abrir la luz, sin quedaros mucho rato, no le saquéis de la cuna... un poco como lo que comentábamos al principio.

Si ya es mayor y ha aprendido a bajar de la cama e ir a vuestra habitación, pues hay que conseguir que se cansé antes que tú. Levántate, dale la mano y acompáñale a su cama, y si se vuelve a levantar vuelve a hacer lo mismo, y así sucesivamente. Tiene que llegar un momento en que el niño vea que no le sale a cuenta levantarse de la cama porque total, va a volver a ella en pocos minutos...

Y sobre todo, las madres i /o padres, debéis poneros de acuerdo en hacer los dos SIEMPRE lo mismo. Recordad que vosotros tenéis el poder, la paciencia, la tranquilidad y la convicción. ¡No os canséis antes que los niños!