

## ¿Qué hacemos si nuestro/a hijo/a se despierta por las noches?

Los/las niños/as necesitan dormir más que los adultos ya que es fundamental para un desarrollo físico y mental adecuado. Ello no quiere decir que reciban contentos el momento de irse a la cama, ni que puedan mantenerse dormidos durante toda la noche.

Se recomiendan unas “*pautas*” que les prepararán cuando les cuesta ir a dormir:

- Guardar los juguetes.
- Bañarles.
- Poner el pijama.
- Cenar.
- Tumarles en la cama, hablándoles suavemente y acariciándoles.
- Apagarles la luz.

Cuando han conseguido dormirse y se despiertan, es importante controlar el tiempo transcurrido para conocer la causa:

- Si el tiempo desde que se duermen o acuestan es de menos de 30 minutos:
  - Está asociado al periodo de transición del sueño
  - Están despiertos, lloran exigentes, piden cosas...
  - En este caso:
    - 1.- No debe haber presencia paterna/materna.
    - 2.- No prestar atención.
    - 3.- No ofrecer alimentos.
    - 4.- No atender todas las demandas.
  - Las razones suelen ser por su temperamento, apego inseguro o porque necesitan contacto corporal con un elemento externo (facilitar muñeco...).
- Si el tiempo desde que se duermen o acuestan va de 60 a 90 minutos y se despiertan:
  - Está asociado a lo que se denominan “*parasomnias*” (terrores del sueño y sonambulismo).
  - Se caracterizan por un estado semidormido, desconectado, agitado, ojos saltones...
  - Las razones suelen estar asociadas a antecedentes familiares, cambios de ritmo del sueño, menos horas de sueño y/o enfermedad.

- Cuando el tiempo desde que se duermen o acuestan es superior a 3 horas y se despiertan:
  - Está asociado a las pesadillas.
  - Están asustados y lloran.
  - Ofrecer atención y contacto (cogerles de la mano).
  - Las razones suelen ser por exceso de TV, tensión diurna, inicio de la escolarización, problemas de pareja, ...

Las reglas básicas del “*buen dormir*” son:

1. El ambiente debe ser tranquilo y oscuro.
2. La hora de levantarse y la de acostarse debe ser aproximadamente la misma todos los días.
3. La temperatura de la habitación debe ser confortable. El excesivo calor o frío favorece el despertar nocturno.
4. El ruido ambiental será el mínimo posible.
5. No enviarles a la cama con el estómago demasiado vacío o lleno.
6. Deben aprender a dormirse solos/as, sin intervención paterna/materna.
7. Evitar la actividad física intensa aproximadamente una hora antes de acostarles.
8. Evitar las siestas muy prolongadas o tardías.
9. Deben utilizar la cama sólo para dormir, no dejar que jueguen o vean la TV en ella.
10. Evitar que tomen bebidas con excitantes en horas próximas a las que se vaya a dormir (cola, café, té...).

## RESUMEN

Cada niño/a necesita un número diferente de horas de sueño. Lo importante es que al día siguiente no se sientan fatigados o cansados. Si tienen dificultades para mantenerse dormidos durante la noche, es importante recordar que no se debe dormir acompañando a los/las niños/as, bien en la cama de los padres o bien en la propia, ya que los/las niños/as deben tener su espacio para dormir solos.

Dra. Ainhoa Manzano Fernández  
Dr. Juan Luis Martín Ayala  
ETXADI  
Familia-Psikologia Unibertsitate-Zentroa  
Centro Universitario de Psicología de la Familia