

DIFICULTADES PARA DORMIR en NIÑOS MAYORES

Los problemas del sueño son comunes, numerosos y a veces muy frustrantes. Se han escrito muchos libros sobre este tema. A continuación, se presentan algunos de los problemas de sueño más comunes en los niños mayores. Si se necesita material de lectura adicional, dos buenos recursos sobre este tema son "Hábitos de sueño saludables, niño feliz" de Marc Weissbluth, M.D. y "Resuelve los problemas del sueño de su hijo" por Richard Ferber, M.D ..

Trepar fuera de la cuna

- **Premisa**

Una vez que el niño sale de su cuna con los resortes en el ajuste más bajo, él o ella definitivamente va a intentar subir de nuevo y finalmente caerá y posiblemente se lastime.

- **Respuesta**

Corrija este peligro el mismo día que su niño trepe fuera solito. Una solución es poner el colchón de su hijo en el piso. Otro es dejar a su hijo en la cuna con la barandilla de la cuna hacia abajo y una silla al lado de la cama para que él o ella puede salir fácilmente. Eventualmente, puede transferir a su hijo a una cama con palancas de piso.

Rechazo de siesta

- **La regla**

"No salga de su habitación durante el tiempo de silencio". Cada día después del almuerzo, usted o el cuidador de su hijo puede esperar que él pase de 60 a 90 minutos descansando en su habitación. Durante este tiempo su hijo o hija puede leer, pero no puede encender la radio o la TV.

- **Técnica de disciplina**

Devuelve a tu hijo a su habitación si sale antes de 60 a 90 minutos. Si sale por segunda vez, cierra la puerta temporalmente.

Negativismo a la hora de acostarse

- **Ejemplos**

Su hijo se niega a ponerse el pijama, no se acuesta, no quiere cerrar los ojos o no se queda en la cama

- **La regla**

-Quédate en tu dormitorio después de que te acueste.

- **Técnica de disciplina**

Consecuencias naturales. Su hijo eventualmente se cansa y se duerme. No se puede obligar a su hijo a quedarse dormido. Insistir en cualquiera de las acciones mencionadas anteriormente es innecesario - no importa si su hijo duerme en el piso con su ropa del día.

Copyright© McKesson Health Solutions LLC

Jugar y hablar en el dormitorio después de la hora de dormir

- **La regla**

"Después de la hora de dormir tienes que estar callado para que tu mente pueda dormir."

- **Técnica de disciplina**

Consecuencias lógicas. Por cada noche que los niños se quedan levantados, luchan, juegan o hacen ruido, serán acostados 15 minutos antes la noche siguiente. Si un niño en particular trata de mantener a la otra despierta, ese niño puede ser enviado a la cama 1 hora antes.

- **Premio**

Premie a sus hijos la mañana siguiente por ir a dormir sin un alboroto.

Vagando o rondando durante la noche

- **Ejemplos**

Algunos niños se despiertan durante la noche y se mueven por la casa causando problemas. Pueden ir al refrigerador o dejarlo abierto. Pueden ver la televisión, o encender la estufa o la llave de agua. A diferencia de los sonámbulos, están despiertos.

- **La regla**

"Si te despiertas durante la noche, excepto por ir al baño, tienes que quedarte en tu habitación."

- **Técnica de disciplina**

Restricciones nocturnas a la habitación. Debido a los problemas de seguridad, hasta que los niños estén conscientes de la seguridad (a saber, a los 4 o 5 años de edad), necesitan un muro para mantenerlos en sus dormitorios. Esto puede ser una puerta, tablón de madera contrachapada o puerta cerrada. Una cerradura de la cadena puede mantener a su hijo en la habitación, pero le permiten abrir la puerta parcialmente en caso de que tenga que gritar por alguien. Si su hijo es uno que necesita orinar durante la noche, una olla puede colocarse en su habitación. Después de los 4 años de edad la mayoría de los niños se quedan en sus habitaciones si se despiertan temprano y se han mantenido quietos o juegan tranquilamente.

Durmiendo con los padres

- **La regla**

"Quédate en tu habitación durante la noche. A partir de esta noche dormimos en camas separadas. Tenemos nuestra habitación y tienes tu habitación. Tienes tu cama y tenemos nuestra cama. Ya eres demasiado mayor para dormir con nosotros ". Como muchos niños normales duermen con sus padres durante los primeros años, los padres deben decidir si quieren desanimarlos.

- **Técnicas de disciplina**

Si su niño se trepa en su cama, ella debe ser severamente mandada a su propia cama. Si no se mueve, puede ser escoltada inmediatamente sin conversaciones. Si por lo general su hijo no te despierta cuando se sube a tu cama, use un dispositivo de señalización que le despertará si su hijo entra en su dormitorio (por ejemplo, una silla colocada contra su puerta que caerá cuando se mueva o una fuerte campana conectada a su picaporte). Algunos padres simplemente bloquean la puerta de su dormitorio. Otro enfoque es poner una barrera delante de la puerta del dormitorio de su hijo.

Copyright© McKesson Health Solutions LLC

BUENOS HABITOS PARA DORMIR

Los problemas del sueño son comunes en los niños y estos problemas pueden afectar el funcionamiento de toda la familia, pero hay intervenciones que pueden ayudar. Cualquiera que sea el problema de sueño de su hijo (resistencia a la hora de acostarse, dificultad para conciliar el sueño, despertarse en medio de la noche, no tener un patrón de sueño previsible, etc.), el primer paso para mejorar el sueño es establecer una buena "higiene del sueño" Hábitos. Este folleto describe algunas recomendaciones básicas para asegurar una buena higiene del sueño. Es posible que se hagan recomendaciones adicionales con respecto a las intervenciones específicas del patrón de sueño de su hijo.

- **Desarrolle un Ritual de Dormir o Rutina con su hijo**

Este ritual debe ser bastante simple para que su hijo pueda recrearlo él mismo. Puede implicar actividades tales como cepillarse los dientes, leer un libro, etc. Se deben evitar actividades estimulantes como juegos de video, "rough-housing", etc. Usted como padre debe estar involucrado en la rutina lo menos posible, para que su hijo pueda pasar la rutina en los días en los que no esté disponible. Usted debe escribir un "guión" de la rutina para compartir con las niñeras.

- **Asociaciones de Descanso / Suspensión del Sueño**

Un ritual para relajar a un niño y prepararse para el sueño es beneficioso, pero la rutina debe ser simple e involucrar a un padre o a otra persona sólo mínimamente. Las "asociaciones de inicio del sueño" son artículos, personas o actividades complejas en las que los niños aprenden a confiar para quedarse dormidos. Ejemplos más comunes son los niños que sólo duermen con un padre en la cama con ellos, o necesitan una película en particular en el televisor para conciliar el sueño. Queremos que el niño aprenda a ir a dormir usando un ritual que puede ser reproducido en una variedad de ambientes, no limitado a tener un padre o un televisor allí para dormirse. Si hay una asociación de inicio de sueño que su hijo ya ha establecido, el primer paso para tratar de quitar esa asociación podría ser introducir otra asociación "portátil". Por ejemplo, si su hijo actualmente necesita que usted este presente para quedarse dormido, puede ofrecerle a su hijo un animal de peluche especial o una manta, y posiblemente llevar al niño con usted para comprar el artículo, para que él / ella pueda participar y emocionarse el proceso. También podría considerar un artículo de ropa o un artículo especial de la suya que podría consolar a su hijo en su ausencia. Como usted está tratando de romper este hábito, recuerde ser coherente - si deja de dormir con su hijo durante unos días, y luego "dar en" que es inconsistente recompensar el comportamiento, lo que hace un hábito aún más difícil de romper.

- **Limite el tiempo en la cama para actividades distintas del sueño**

Haga de la cama un lugar para dormir, no para jugar. Haga que su hijo (a) haga la tarea, juegue actividades, lea y hable por teléfono en lugares que no sean su cama. Queremos entrar en la cama para provocar pensamientos y sentimientos soñolientos. ¡Para los niños que utilizan sus camas para la lucha libre, entrar en la cama es emocionante en lugar de calmante!

- **Controlar la ingesta nocturna**

Limite la cantidad de líquidos que su niño bebe por las tardes. Está bien para beber con la cena, pero beber tarde en la noche podría contribuir a problemas con despertar en medio de la noche. Asegúrese de que el niño use el baño justo antes de ir a la cama por la noche.

Si usted decide permitir que su hijo beba bebidas con cafeína, no lo permita por la noche. La cafeína puede hacer que sea difícil quedarse dormido y el efecto puede durar por lo menos 6 horas después de que se consume. Recuerde que otros alimentos (chocolate) también contienen cafeína.

- **Rutina, rutina, rutina**

La rutina de la hora de acostarse o el ritual es muy importante, pero incluso las rutinas tempranas en el día pueden ayudar en el inicio del sueño. Por supuesto, cada día es un día diferente, pero tener las comidas y las actividades nocturnas tan consistentes como sea posible sólo puede ayudar a reforzar la rutina de acostarse.

- **Establecer el entorno**

Los expertos desalientan tener un televisor encendido y en el cuarto de un niño mientras que van a dormir. La TV es muy estimulante para los sentidos (independientemente de cuál sea el contenido del programa de televisión) y algunos programas también contienen temas e imágenes que son aún más estimulantes para un niño. La habitación debe ser fresca, oscura y lo más silenciosa posible. El niño debe dormir en el mismo lugar todas las noches (no dormirse en el sofá una noche, la cama de los padres una noche, etc.). Es posible que desee sentarse en la cama de su hijo un poco de tiempo una noche, y ver por ti mismo si una luz brillante brilla a través, si la televisión en la habitación de al lado es demasiado fuerte, o si el respiradero del aire acondicionado sopla directamente en la cama, etc.

- **Mantener tiempos de desvelo constantes**

A qué hora su hijo se levanta por la mañana puede hacer que la hora de acostarse sea un problema. Si su hijo duerme tarde los fines de semana, la hora de acostarse el domingo por la noche (¡y probablemente despertar el domingo por la mañana!) Será más difícil.

- **Planificar el tiempo de ejercicio estratégico**

Naturalmente, bajamos la temperatura corporal ligeramente por las tardes, lo que sirve como una señal para nuestro cuerpo que el sueño está llegando. El ejercicio eleva ligeramente la temperatura corporal, por lo que, si se produce demasiado cerca de la hora de acostarse, puede interferir con el sueño. Deje que el juego duro de su hijo y el juego más activo ocurran antes de la tarde o de la noche, si es posible. Si planea actividad física a mediados de la tarde, puede incluso ver que mejoran el sueño, ya que su hijo se sentirá más somnoliento ya que su cuerpo "se enfría" varias horas después.

- **Recuerde recompensar las noches exitosas**

Auto-tranquilizante y la independencia son los comportamientos aprendidos que desea apoyar a su hijo para lograr, y la recompensa cuando él o ella tiene éxito.

Si su hijo todavía tiene problemas para dormir a pesar de estas recomendaciones, comience un diario de sueño. Registre en el diario la hora en que su hijo está en la cama cada noche, a qué hora

se quedó dormido, qué problemas de comportamiento ocurrió, cuántas veces se despertó por la noche, a qué hora se despertó y qué comportamientos ocurrieron, etc. Después de unas semanas, revise este diario con su médico.

HYGIENE PARA DORMIR

1. Consistencia

- Mismo tiempo arriba y abajo (dentro de una hora)
- Ejercicio
- Dieta - alimentación saludable
- Esto tomará un rato

2. Límites

- La cama es para dormir o intimidad
- Sin siestas durante el día
- No dormir ½ hora- levantarse
- ETOH- este es un problema real, ciertamente no antes de acostarse
- Tabaco - límite antes de acostarse
- ¿Mascotas fuera de la habitación?
- ¿Niños fuera de la habitación?
- ¿Pareja fuera de la habitación?

3. Relajación

- Cuanto más oscuro mejor
- Fresco
- Ruido blanco
- Cafeína / leche de chocolate / estimulantes
- Caliente ducha, caliente es más estimulantes
- Técnicas de relajación: recuento hacia atrás, tomarte un paseo mental, tensar y relajar los músculos
- No hay ejercicio 3 horas antes de acostarse
- No comer 2 horas antes
- Sin electrónica 1 hora antes de acostarse
- No leer nada emocionante
- Mantas y sábanas - mejor tener algo cubriendo

Música - palabras, música, rápido, fuerte

TV- historia, movimiento, sonido, luz

Audio libros - historia, sonido

Medicamentos sin receta - melatonina, té para dormir

Usar el diario del sueño