



4

Resumen de la sesión 4: El Descanso y el Sueño

Es muy importante satisfacer las necesidades de descanso y sueño infantil de manera adecuada. Existen distintas formas de organizar el escenario del sueño en la familia que contribuyen a sentar buenos aprendizajes en el niño o niña. Desde los primeros momentos de la vida del bebé hay que promover poco a poco el aprendizaje de las rutinas del descanso y del sueño y saberlas adaptar a los sucesivos cambios con la edad.

La línea del tiempo: He aquí el desarrollo de las habilidades infantiles para el descanso y sueño:

| 0-4 meses | 4-6 meses | 6-18 meses | 18-24 meses | 2 a 3 años |
|---|---|---|---|---|
| No suele tener ritmos de sueño estables y su descanso está influenciado por la señal de hambre o por sentirse incómodo. | Siguen la rutina consistente en baño, comida, sueño y se van adaptando a dormir periodos más prolongados. | Pueden necesitar a la persona adulta para conciliar el sueño porque les cuesta relajarse para dormir. | Se resisten a acostarse pero lo comprenden si se les explica que deben dormirse en la camita. | Pueden aparecer sueño agitado y pesadillas pero se calman cuando el adulto les ayuda a distinguir lo que es real y ficción. |

*Estas edades son orientativas de modo que no todos los niños y niñas llevan el mismo ritmo pero ayudan a situarse.

Establecer unos buenos hábitos de descanso y sueño es muy importante para un desarrollo sano, para seguir sin cansancio la vida diaria y para disfrutar con las actividades en familia.

Podemos ayudarle a construirlos a través de rutinas como leer un cuento, escuchar música tranquila, el baño o los masajes antes de dormir, disfrutando juntos de esos momentos.

Recomendaciones:

- Hay que fomentar unos buenos hábitos de sueño desde el principio, combinando las necesidades de sueño, consuelo y alimentación durante la noche.
- Las opciones de que el bebé duerma en una cunita en nuestra habitación y/o que pase a dormir a nuestra cama (colecho) son válidas y compatibles con un buen vínculo de apego y son decisión de la familia.
- No es aconsejable dejar llorar a los bebés porque están intentando decirnos algo que todavía no son capaces de expresar de otra manera. Debemos atenderles de manera afectuosa, para transmitirles confianza, seguridad y ayudarles a calmarse.
- Es conveniente acostumbrarles a una rutina de juego, baño, alimentación y sueño para ir preparando la hora de irse a acostar.
- A partir del año y medio o de los dos años el momento de acostarse debe ser un momento agradable del día donde eligen algo que llevarse a la cama, les cantan una canción, o les leen y les cuentan un cuento.
- Si tienen pesadillas hay que acudir a la cama, abrazarlos y calmarlos con voz suave, estando con ellos hasta que se tranquilicen o dejarles una luz piloto encendida.

Descanso Sueño

Recuerda:

- El sueño del día o de la siesta no tiene por qué tener tanto silencio y oscuridad como el sueño de la noche, donde hay que cuidar que las condiciones de temperatura de la habitación, silencio u oscuridad sean las apropiadas.
- A algunos niños y niñas les cuesta especialmente irse a acostar con lo que para ellos es más importante establecer rutinas y actos preparatorios para que lleguen al momento del sueño relajados y mentalizados para ello.
- Las pesadillas en los niños y niñas entre 2 y 4 años son frecuentes porque todavía no saben distinguir la realidad de la fantasía.
- Es útil ser constante con las pautas de descanso y asociar las rutinas del sueño con momentos agradables y relajantes.
- El cansancio juega malas pasadas a los niños/as porque les vuelve más irritables y les deja más expuestos a tener rabietas.

Ideas clave:

- El bienestar físico y psicológico de los niños a cualquier edad se puede fomentar proporcionándoles horas de sueño y de descanso de calidad.
- El colecho es una opción familiar respetable y muy frecuente a lo largo de la historia y las distintas culturas (ver las recomendaciones para una práctica segura del colecho en los enlaces respectivos).
- Un buen descanso y sueño es fundamental para estar dispuestos a aprender, disfrutar y desarrollar actividades físicas al día siguiente.
- El cerebro de los niños/as es más susceptible que el de los mayores a la carencia de descanso y sueño afectando a su desarrollo si la carencia es muy severa.
- Aunque la autonomía del niño o de la niña en procurarse un buen descanso y sueño es difícil que se logre a estas edades, hay que tenerlo presente como objetivo final y estar atentos a las ayudas que debemos prestarles para irles preparando para ello.
- Las habilidades de los padres y las madres y sus propios modelos de descanso y sueño influyen poderosamente en los estilos saludables de los niños y niñas desde que son pequeños y a lo largo de cada etapa evolutiva.

Para más información: consulta los enlaces sugeridos en esta sesión.