

Sesión 4. La importancia del sueño

Objetivos educativos

- Conocer las necesidades de descanso y sueño de los niños y cómo pueden satisfacerlas.
- Sensibilizar sobre la importancia de adquirir buenas prácticas de descanso y sueño.
- Fomentar las buenas prácticas de descanso y sueño desde los primeros días de vida y aprender a modificarlas a medida que el niño crece.
- Dar pautas para un colecho seguro.
- Trabajar para que las rutinas de descanso y sueño sean una actividad agradable para el niño y su familia.
- Conocer estrategias para apoyar buenas pautas en la fase de sueño autónomo, en que el niño estrena formas de acostarse y de dormir de *niño mayor*.

Cronograma

Contenidos	Metodología	Agrupación	Tiempo (minutos)
1) Recordatorio y tarea de esta sesión	Pregunta abierta	GG	5
2) Dormir, una necesidad, un placer y ¿un problema?	a) Exposición b) Tormenta de ideas	GG GG	5 15
3) El sueño en los niños	Vídeo y línea de tiempo	GG/GP	15
4) Pautas de sueño	Dinámica a elegir: a) Casos b) Canción c) Vídeo y tarjetas * d) Viñetas y vídeo e) Collage f) Juego de rol	GG o GP	40
5) Conclusiones	a) Resumen b) Rueda final: "recogemos la cosecha"	GG	10

GG: grupo grande. GP: grupo pequeño.

(*) Si se quiere trabajar el tema del colecho recomendamos elegir esta dinámica.

Desarrollo de la sesión

1. Recordatorio y presentación de esta sesión

El educador debe pedir a las personas participantes que digan qué recuerdan de la sesión anterior. Otra posibilidad es pedir a dos personas que digan qué trabajamos en la sesión anterior. Seguidamente ha de presentar la tarea de esta sesión.

2. Dormir, una necesidad, un placer y ¿un problema?

a) Exposición (5 min)

Para esta actividad hay que visionar un [vídeo](#) (2:22 min).

Notas para el educador

Nadie duda de que los adultos necesitan un buen descanso y dormir las horas suficientes. Estudios recientes demuestran que la capacidad de concentración, la memoria y hasta el buen humor y el optimismo se resienten cuando no se ha podido descansar lo suficiente. La falta de sueño es también un riesgo para la salud, que lleva a disminuir las defensas y a estar más propenso a contraer enfermedades.

Si esto es así para los adultos, es todavía más cierto para los niños. Dormir bien es una de las cosas más importantes que necesita el bebé (un recién nacido puede llegar a dormir unas 18 horas al día). El sueño resulta, de hecho, tan importante como la comida; por ello, para que crezca sano es bueno que el niño duerma un buen número de horas al día.

Los niños también necesitan descansar bien para crecer, fortalecer sus conexiones cerebrales y dar un tiempo apropiado al sistema digestivo para que se recupere entre toma y toma cuando son bebés. Mientras duermen, su cerebro segrega la hormona del crecimiento, mejora la memoria y la maduración cerebral, aparte de eliminar tensiones y estrés. La nueva vida a la que se enfrenta el bebé una vez que llega al mundo está llena de cosas que ver y aprender: dormir ayuda a que todo lo que se vivió lo asimile más rápido.

Por ello, como padre o madre debe preocuparos que el niño no duerma lo suficiente o se resista a acostarse por motivos diversos. Indudablemente, le gustaría más seguir jugando y seguir contando con la compañía y la atención de los adultos que irse a dormir a su habitación. Sin embargo, todos los niños deben tener su hora de acostarse y, si quieren tener paz en casa, ni el padre ni la madre pueden transigir en esta cuestión. Los que dicen al niño “¿no crees que ha llegado el momento de acostarse?” declinan su responsabilidad y por ello el niño no se acostará a la hora adecuada. Los padres que siempre permiten al niño permanecer levantado “solamente un poco más” tendrán siempre problemas con el momento de acostarse.

Como siempre, depende de las habilidades y las estrategias educativas la posibilidad de ir construyendo este hábito en el niño, adaptándolo a su edad en esta primera etapa de la vida. Con ello se logra que descansa y tenga las horas de sueño apropiadas.

b) Tormenta de ideas (15 min)

Tras la exposición, el educador ha de preguntar a las personas participantes cómo viven el tema del sueño de sus hijos.

Nota para el educador

Con esta tormenta de ideas se trata de que las personas participantes expresen sus emociones, miedos, experiencias relacionadas con el sueño de sus hijos.

3. El sueño en los niños

En esta actividad se trabajarán las habilidades de que disponen los niños desde que nacen hasta los 3 años. Para ello, en primer lugar hay que visionar **cinco vídeos** breves que muestran sendas escenas de distintas edades.

Una vez que se hayan visionado las cinco escenas, el educador ha de formar grupos pequeños para que decidan a qué edad corresponde cada una de las situaciones. Para ello el educador ha de dibujar en el rotafolio una tabla de cinco columnas con los rangos de edad siguientes:

0-4 meses	4-6 meses	6-18 meses	18-24 meses	2-3 años

Cuando las personas participantes hayan relacionado cada escena con los intervalos, el educador ha de hacer la devolución de lo que se haya recogido.

Nota para el educador

El educador debe aclarar que no hay una edad exacta para pasar al niño de la cuna a la cama, pero sí hay un rango de edad recomendable, que va desde los 18 meses hasta los 3 años (el proceso es diferente en cada niño: en general, ocurre a los 2 años, cuando la mayoría de los niños intentan trepar por la baranda de la cuna para salir solos). Pero esta decisión deben tomarla los padres dependiendo de las señales que el niño vaya dando.

Cuando el bebé ya camina y se desenvuelve hábilmente en los espacios, es mejor no tenerlo encerrado en un mueble del tipo cuna o cama-cuna, ya que puede sufrir un accidente si intenta salir.

0-4 meses: el descanso del bebé está dominado por la señal de hambre y no tiene ritmos de sueño estables.

4-6 meses: el bebé sigue la rutina que consiste en baño, comida y sueño, y va adaptándose a dormir periodos más largos.

6-18 meses: puede necesitar al adulto para conciliar el sueño porque le cuesta relajarse para dormir.

18-24 meses: se resiste a acostarse, pero lo entiende si se le explica que debe dormir en la cama.

2-3 años: el niño puede sufrir sueño agitado y pesadillas, pero se calma cuando el adulto le ayuda a distinguir lo real de lo que no lo es.

Para concluir, el educador ha de recalcar la importancia de conocer esta secuencia, ya que permite entender mejor el desarrollo infantil y las pautas que más pueden conllevar el bienestar del niño en cada etapa. Asimismo, ha de transmitir la idea de que se trata de una secuencia orientativa, ya que puede variar de un niño a otro.

4. Pautas de sueño (40')

Esta actividad ha de servir para reflexionar sobre qué actividades facilitan las buenas pautas de sueño infantil. Hay que trabajar alguna de las dinámicas siguientes:

a) **Casos** [véase el apéndice]

b) Canción

Análisis de la **canción** “No quiero ir a dormir”, disponible en vídeo en YouTube <youtu.be/arU946PThU> (2:27 min). También puede utilizarse para iniciar el tema del sueño.

c) Vídeo y tarjetas

- 1) En primer lugar hay que visionar **tres vídeos** que muestran a un bebé de 3 meses en diferentes situaciones relacionadas con el sueño infantil.

Claves para el educador

- Escena 1: cuando el niño es todavía pequeño y se despierta por la noche para alimentarse es conveniente tener la cuna cerca, junto a la cama. La cuna debe ser acogedora, no muy grande y con protecciones alrededor del cuerpo para que sienta que algo le toca el cuerpo.
- Escena 2: todo intento de autonomía del bebé es bueno, en principio, pero tampoco es conveniente adelantarse a su tiempo. Hay que aplazar la decisión de acostarle en su habitación hasta que sea capaz de dormir sin tomar alimento durante la noche. Si no se hace así, hay riesgo de que el padre y la madre empiecen a tener problemas de reparto de tareas, que no oigan al bebé y que tarden más en atenderle.
- Escena 3: el colecho (es decir, compartir la cama) es una opción absolutamente respetable y puede ser una buena solución, sobre todo cuando el bebé todavía se despierta para comer; de hecho, favorece la lactancia materna. Ello es compatible con que el bebé tenga también su *nidito caliente*. Cada familia puede tener formas diversas de organizar el descanso infantil, y el colecho es una decisión personal de cada familia, pero debe planificarse y hay que tener en cuenta las recomendaciones para un colecho seguro.

En cualquiera de los tres escenarios es importante tener en cuenta que la meta es desarrollar estilos de descanso y sueño que promuevan la autonomía del niño. Por ello hay que establecer los 3 años de edad como límite para que el niño tenga una habitación propia, con sus juguetes y un ambiente confortable y protector, a donde hay que acompañarle todas las noches, contarle cuentos y propiciarle un descanso feliz.

- 2) A continuación, el educador tiene que entregar a las personas participantes un conjunto de **ocho tarjetas** que incluyen buenas y malas ideas a la hora de dormir a los bebés, y a continuación debe preparar dos espacios diferenciados en los que las personas participantes —en grupos pequeños— han de agrupar las buenas ideas y las malas ideas según corresponda.

Al terminar la actividad una persona de cada grupo ha de leer cada tarjeta y al final hay que hacer una puesta en común.

- 3) Si las personas participantes quieren trabajar más a fondo sobre el colecho, el educador debe entregarles el documento **Información para madres y padres sobre las pautas para un colecho seguro**, extraído de la *Guía de Práctica Clínica sobre Lactancia Materna*, editada por el Gobierno Vasco en 2017.

d) Viñetas y vídeo

En esta actividad, centrada en cómo propiciar un buen descanso y un buen sueño, se analizan por medio de viñetas y vídeos las habilidades y las competencias del niño y las formas de reaccionar de su padre/madre. Tras visionar la **presentación de diapositivas** —que contiene ocho viñetas— y los **tres vídeos**, el educador ha de dividir las personas participantes en grupos pequeños y repartirles tres carteles a fin de que asignen un **cartel** a cada situación tras analizarla.

Notas para el educador

- Rutinas para dormir bien: buen hábito de sueño que debe conseguirse a partir de que el niño ya no se despierte por la noche para alimentarse. Necesita rutinas muy repetidas porque le gusta saber lo que va a ocurrir. Por ello, la secuencia recomendada es muy buena para ir habituándole, de modo que el momento de irse a la cama sea agradable y esperable. Es importante no solo contarle cuentos inventados, sino también leerle algunos cuentos sencillitos para que asocie la lectura a una actividad agradable.
- Agitar antes de dormir: los juegos muy activos inmediatamente antes de irse a la cama no preparan al niño para dormir. Media hora antes de acostarse el niño debe estar relajado para cuando llegue el momento. Más que una guerra de almohadas o un juego de pelota, han de ser unas costumbres sosegadas que incluyan la higiene habitual, la lectura o la narración de cuentos o la música, las actividades que le preparen mejor para el sueño.

- Llanto persistente: no es aconsejable dejar llorar a los niños pequeños. Cuando un niño llora intenta decir algo que todavía no es capaz de expresar de otra manera. Hay que preguntarle qué le pasa, quedarse un rato en silencio a su lado, hablarle bajito y explicarle que tiene que dormir. Al responderle de manera afectuosa, el adulto le transmite confianza y la seguridad de que está ahí para ayudarlo a sentirse mejor y a calmarse. Hay que seguir así y reforzar las rutinas para dormir bien.

Notas sobre los vídeos

- Rutina relajante: algunos niños no consiguen relajarse lo suficiente antes de irse a dormir, e incluso sufren pesadillas. En estos casos hay que cuidar toda la rutina y enseñar al niño a relajarse y a respirar calmado, a cerrar los ojos y a pensar en algo bonito del cuento. Si tiene pesadillas hay que abrazarlo y calmarlo con voz suave, pero sin sacarlo de la cama hasta que se tranquilice.
- Lucha continua: el niño está bien dispuesto, pero se ha acostumbrado a “más, más” y no puede parar. Hay que limitar el número de juguetes que se lleva a la cama; por ejemplo, puede llevarse el libro o el juguete que escoja, pero solo uno. Lo importante es negociarlo antes de que se acueste en lugar de esperar al final... y no ceder.
- Sueño itinerante: el padre y/o la madre han tirado la toalla porque no quieren complicaciones, pero no están fomentando unas buenas pautas de descanso. Hay que entender que a esta edad el niño puede estar usando trucos o dejándose llevar de caprichos para evitar irse a la cama. Hay que conseguir volver a la rutina y hacer de este momento de acostarse algo especial, poniéndole estrellas en el techo que se iluminan estando las luces apagadas, contándole un cuento y haciéndole ver que es un niño mayor que ya debe dormir solo.

Al final de la sesión el educador ha de animar a las personas participantes a extraer unas conclusiones.

e) Collage

El educador ha de dividir a las personas participantes en grupos pequeños para que escriban en un rotafolio qué harían antes de que el niño se vaya a dormir, durante ese momento y cuando eventualmente se despierte. Al terminar hay que hacer una puesta en común.

f) Juego de rol

El educador ha de dividir a las personas participantes en grupos pequeños, que deben representar escenas en las que se vea qué harían para propiciar un buen descanso.

5. Conclusiones

a) Resumen

El educador ha de entregar a las personas participantes un **resumen de la sesión**.

b) Rueda final: “recogemos la cosecha”

El educador ha de repartir a cada persona participante un fruto seco con cáscara y explicar que la actividad consiste en dejar las cáscaras en una cesta vacía mientras cada una afirma en voz alta lo negativo que deja en el taller. A continuación, igualmente en voz alta, cada una debe afirmar lo positivo que se lleva del taller (y, si quieren, se comen el fruto seco). Si el educador lo tiene previsto, puede entregar un **diploma** a cada persona participante.

Apéndice. Casos

Caso 1

La madre comienza despertando a su hijo, entra en su habitación despacio, con cuidado, le besa, le habla suavemente, levanta la persiana... le dice dulcemente que se levante para ir vistiéndole...

Más tarde repite y vuelve a repetir su requerimiento: el niño ignora a su madre, que vuelve a insistir, intenta negociar y razonar sobre la necesidad de vestirse, asearse y desayunar, pues él debe ir al colegio y ella a trabajar y ambos han de ser puntuales. A continuación, la madre se enfada, y cuando se enfada nota que su hijo muestra resistencia; entonces empieza a gritar y amenazar con consecuencias que normalmente no aplica.

- ¿Creen que es una situación real?
- ¿Qué piensan que influye en la forma de actuar de la madre?
- ¿Qué consideran que debería hacer la madre?

Caso 2

Después de cenar, Andrea —de 20 meses de edad— y su padre se lavan los dientes juntos, leen tranquilamente un cuento, se cuentan cómo han pasado el día, comentan sin prisas los planes para el día siguiente y algunas cosas más.

Se abrazan, pues ya es hora de ir a dormir. Andrea ha bebido agua y ha hecho pis, y su padre le ha puesto el pañal de la noche y le ha dado un beso gigante de buenas noches.

Pero resulta que Andrea no está muy de acuerdo con el plan y llama a su padre para que le siga prestando atención: para ella la velada no ha terminado. Llama a su padre una y otra vez y el padre acude a su cuarto, al principio con paciencia, pero poco a poco se va enfadando y va subiendo el tono de la voz.

Andrea se levanta unas cuantas veces y aparece en el salón, y su padre la coge del brazo airadamente, ya muy enfadado, y la amenaza con no contarle el cuento al día siguiente. También la castiga sin poder ir al parque. Desde el principio hasta los castigos ha pasado media hora y todos están muy enfadados.

- ¿Creen que es una situación real?
- ¿Qué piensan que influye en la forma de actuar del padre?
- ¿Qué consideran que debería hacer el padre?

Caso 3

Dice el padre de Andrea: «¡Y colorín colorado, este cuento se ha acabado! Bueno, Andrea, ya has hecho pis y has bebido agua, nos hemos hecho cosquillas, hemos hablado y hemos leído un cuento. ¡Hasta mañana, cariño! ¡Que duermas bien!».

Pero Andrea decide que le apetece estar más tiempo con su padre, y para conseguirlo llora y pide otro cuento; más tarde luego le llama para pedirle agua...

Su padre le responde con un tono calmado que su tiempo hoy se ha acabado, que es hora de dormir y que por mucho que le llame no va a volver.

Si la niña opta por levantarse, tantas veces como lo haga la llevará de nuevo a la cama, con calma, controlando no prestarle atención, ni siquiera con la mirada. «Debes quedarte en la cama; pero si decides levantarte o seguir llamándome, mañana te acostarás sin pasar tiempo juntos... Para que pienses en todo esto...», le advierte.

- ¿Creen que es una situación real?
- ¿Qué piensan que influye en la forma de actuar del padre?
- ¿Qué consideran que debería hacer el padre?