



Orientaciones Psicopedagógicas para Enseñar a Dormir



EOEP Jacetania- Serrablo



Estas orientaciones están basadas en las aportaciones del libro “ Duérmete niño” del Dr. E. Stivill / S. De Béjar. Plaza y Janes. 1997. Están dirigidas a aquellos niños y niñas que han aprendido unos hábitos de sueño incorrectos, como por ejemplo: levantarse por la noche e ir a dormir con sus padres, miedo a dormir solo, etc..

¿Qué podemos hacer para cambiar estos hábitos?

1.-Respecto al dormitorio del niño, ha de ser lo más agradable posible, con colores claros, decoración infantil agradable, con una temperatura entre 18 y 21 ° y una humedad en torno al 40-70% y un nivel de ruido normal(porque se vaya a dormir no significa que se haga el silencio absoluto en la casa, el ruido ha de ser el normal a esas horas en cualquier casa)

2.-Si manifiesta miedo a la oscuridad, se pueden adoptar dos soluciones: una lámpara con reóstato, con graduación numérica para que él mismo se gradúe la intensidad y pueda ir bajándola con el tiempo, o bien, dejar la puerta de la habitación entreabierta, con la luz del pasillo encendida, de forma que el ángulo de abertura lo podamos medir y se pueda ir reduciendo.

3.-Antes de empezar con el programa para enseñarle a dormir solo, los padres eligen algún elemento externo pueda asociar a su habitación y a dormir: puede ser algo elaborado por los padres, el propio niño o algo comprado específicamente para acompañar a el niño en el momento en que se vaya a la cama y se quede con él por la noche: puede ser un peluche, un pequeño juguete, una linterna.

4.-También antes de empezar el programa en sí conviene tener clara la rutina que se va a empezar a hacer desde el principio para ir a dormir. Una posible rutina sería: baño relajante sobre las 19,30-20 h, cena sobre las 20 h., unos 10 minutos de alguna actividad relajante con los padres(una canción, un juego tranquilo, un cuento...), actividad a ser posible fuera del dormitorio sobre todo si se trata de un



juego, después el ritual de ir a dormir(cepillado de dientes, W.C.), ponerse el pijama, dar las buenas noches a los padres y salir de la habitación mientras aún está despierto.

A partir de aquí empieza el programa que hay que seguir a rajatabla:

La **1º Noche**. Después de todo el ritual, hacer que se meta en la cama. Si llora, se le coge de la mano, pero manteniendo los padres la calma.

Uno de los padres le dice algo como "Cariño, los papás te van a enseñar a dormir como el niño mayor que eres" A partir de hoy dormirás aquí, en tu cama, como el niño mayor que eres. A partir de hoy dormirás en tu cama, con "Pepito" (el objeto que previamente hayáis elegido para que le acompañara) .El discurso debe durar como mucho 30 segundos. Aunque siga llorando y no quiera enterarse de lo que le decís, lo importante es la actitud y el tono que utilicéis: seguro, confiado, tranquilo.

En este punto es esencial que seáis fuertes. El niño querrá mantener su privilegio de dormir con sus padres.

A los 30 segundos, si se ha salido de la cama, se le vuelve a meter en ella(estó lo haréis una sola vez).Se le dan las buenas noches, apagáis la luz(o lo que hayáis decidido respecto a la luz) y salís fuera del dormitorio del niño, dejándola abierta unos dedos.

En este punto, el niño puede usar dos estrategias: la palabra, es decir, pedir cosas o decir... No debéis hacerle caso) La otra estrategia es salir él de la habitación: para esto se puede hacer dos cosas: colocarle una valla, o bien devolverlo a su cuarto, sin darle más explicaciones que las que habéis usado en el discurso inicial. El niño tiene que acabar durmiéndose en su cuarto.

Si tira cosas como el muñeco, no hacerle caso, se le puede recoger una vez pero no más, mientras que le repite el discurso inicial. Recordad lo importante es la actitud y el tono que utilicéis seguro, confiado y tranquilo.

Cuando llore porque le obligáis a quedarse y dormir en su cama, no se trata de dejarle llorar ahí toda la noche sin acudir. No le estamos castigando sino enseñando. Por tanto, tendréis que esperar un tiempo prudencial para entrar en la habitación a consolarle. El objetivo que perseguimos al entrar en la habitación es



que sienta que no le hemos abandonado, no que se calle o clame. La tabla de tiempos(minutos) que utilizaréis es:

<i>Día</i>	<i>1ª espera</i>	<i>2ª espera</i>	<i>3ª espera</i>	<i>Esperas sucesiva</i>
1	1	3	5	5
2	3	5	7	7
3	5	7	9	9
4	7	9	11	11
5	9	11	13	13
6	11	13	15	15
7	13	15	17	17

Estos tiempos valen tanto para cuando se acuesta como por si se despierta por la noche. Se aplican las entradas a la habitación mientras lllore.

Cuando entréis a la habitación a consolarle, hay que quedarse a cierta distancia de la cama, sin encender la luz(o volverle a meter en la cama si se ha salido). Le volvéis a soltar el discurso de forma breve, con tono tranquilo, con tono cariñoso, seguro (unos 10-15 segundos) y volvéis a salir.

Si sigue llorando, aguantar, no entrar hasta que toque según la tabla de tiempos.

Ir entrando según la tabla de tiempos.

Si se duerme y se volviera a despertar al rato, repetir el proceso: tabla de tiempos, discurso y fuera.

Este punto es el más importante: **MANTENERSE FIRME Y CONSTANTE EN LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA**, aunque os despierte a las 5 de la mañana. Si una sola vez en este proceso de aprendizaje cedéis, probablemente se vaya por tierra todo el programa y debáis volver a empezar o penséis que no ha servido para nada, que no es eficaz.

El miedo a la oscuridad.

Si el niño manifiesta miedo a la oscuridad, hay que tener en cuenta que este miedo es bastante normal a su edad (entre los 2 y 9 años, lo padece entorno a un



33% de los niños) y suele ser evolutivo, es decir, desaparece sólo con el crecimiento. Y además suele estar relacionado a el dormir solo.

Las causas por las que puede padecer este miedo pueden ser: por haber tenido una experiencia negativa a la oscuridad y que se hayan presentado los padres a solucionarla, por observarlo en la situación , en los propios padres.. , porque cada vez que manifiesta miedo en esas situaciones, los padres le refuerzan, le premian atendiéndole especialmente bien; porque se le haya transmitido en cuentos, se le haya dicho algo malo asociado a la oscuridad...

En cualquier caso, se puede trabajar para eliminarlo, especialmente si resulta problemático o es invalidante.

¿Qué podemos hacer?

- Tener en cuenta las orientaciones respecto al ambiente(cómo tiene que ser la habitación), señaladas más arriba.
- Se pueden realizar algunos juegos a oscuras, de forma que asocie oscuridad a cosas agradables, comprueba que no sucede nada y progresivamente aprenda la asociación oscuridad-tranquilidad.
- No reforzar nunca los padres, las situaciones de oscuridad cuando se eche a llorar: no abrazarle, consolarle de forma efusiva... Mantenerse firmes, serenos, tranquilos, algo lejanos físicamente.
- Utilizar el libro “Julio tiene miedo a la oscuridad”, leerlo, escenificarlo, explicárselo, mirarlo conjuntamente ... que le sirva de ejemplo.
- Reforzar positivamente la actitud del niño de enfrentarse al miedo, de quedarse a oscuras..