

Para los Padres: Ayuda para los Problemas de Dormir que los Niños



Lo que hay que Saber

Cuando los niños viven un acontecimiento muy perturbador, cambian sus hábitos de sueño. Pueden resistirse a irse a la cama y a quedarse dormidos para evitar los pensamientos y los sueños aterrizantes. Pueden despertarse con pesadillas y tener problemas para volver a dormirse. Cuando los niños no duermen, los padres tampoco lo hacen. Los padres se frustran cuando los niños no pueden explicar lo que sienten o piensan. Cuando los niños juegan a la hora de dormirse, pueden demostrar a los padres que están preocupados y asustados.

Lo que se Puede Hacer

Cuando los niños recurren a usted a la noche, alterados porque no se quieren quedar solos, ayúdelos de la siguiente forma:

- **Tómese unos segundos y cálmese.** Cuando los niños tienen problemas para dormir, usted puede sentirse triste, impotente o irritado. Si se calma (o al menos aparenta estar calmado), ayuda a que se calmen los niños. No agregue dramatismo. Sea afectuoso pero práctico.
- **Reconforte al niño.** Según las necesidades de su hijo, puede abrazarlo, acariciarle la espalda, sentarse en silencio a su lado o guiarlo para que respire lentamente.
- **Incentive al niño para que hable sobre los pensamientos que lo aterrizan.** Ayúdelo a encontrar las palabras para describir los pensamientos inquietantes. (“Sé que tienes problemas para dormir. ¿Estás preocupado o asustado? ¿Qué te preocupa/asusta?”). Ayude al niño a entender la diferencia entre sentirse inseguro y asustado antes y ahora. Señale cómo y por qué ya no hay más peligro.
- **Siéntese con su hijo en la cama.** Con sus palabras y sus caricias, recuerde al niño su presencia y su capacidad para darle seguridad.
- **Dígale suavemente que volverá a la cama.** Cuando el niño se haya relajado unos minutos, diga buenas noches y tranquilícelo diciendo que está seguro y que usted está cerca.
- **Dígale suavemente que volverá en unos minutos a ver cómo esta (y hágalo).** Si su hijo protesta y parece angustiado, dígame que debe regresar a la cama pero que se puede quedar sentado un momento más a su lado.

Otros Consejos útiles para Dormir

- Si el niño pequeño duerme con un juguete suave que le sea familiar (aun cuando ya no duerma con este juguete), puede sentirse seguro y protegido otra vez. No se preocupe por hacer una pequeña regresión. Una vez que esté más calmado, apartará al juguete.
- Si se mantiene calmado, le muestra a su hijo que, si bien entiende que está alterado, usted sabe que no hay peligro y confía en que la familia está segura.
- Los problemas para dormir de su hijo y la necesidad de ayuda pueden prolongarse varios días. Cuando más pueda mantener los horarios y los rituales habituales para irse a la cama, mejor.
- Usted tiene un papel importante para que su hijo aprenda que se puede recuperar del miedo. Lo ayuda a recuperar el control de su sueño que se ve interrumpido por los acontecimientos aterrizantes.