



Com millorar el son del teu petit esquirol

Sense perdre els nervis ni el bon humor

NÚRIA JORBA I VERÓNICA MARTÍN

GUIA PER A LA FAMÍLIA

Segur que has sentit a dir mil vegades com d'important és que els nens dormin les hores que necessiten per afavorir el seu creixement, consolidar els aprenentatges i evitar rabietes innecessàries com a conseqüència del cansament.

Doncs sí, això és així, i a veure, no ens enganyem, el son es evolutiu i no hi haurà cap persona que als 6 anys no dormi tota la nit (a no ser que existeixin altres patologies associades).

Però clar, **què fem quan les demandes de la societat no concorden amb el què necessita el nostre fill o filla?**

Doncs que acabem tots descansant malament, estant de mal humor i engeguem la famosa i tant de moda criança respectuosa a pendre pel sac amb un " O dorms ja o marxo d'aquí que portem una hora i n'estic farta!" Renoi, tants Llibres de la Tirado per acabar cridant perquè dormi!

Però en aquest context és important no oblidar-nos de la culpa, la nostra gran companya de viatge en això de la maternitat. Ella apareix acte seguit després de qualsevol sortida de to que tinguis per recordar-te com n'ets de #malamare... en fi, que NO. Que ni ets mala mare, ni tens la culpa de res. Simplement **vols descansar i t'agradaria que el teu petit t'ho posés una mica més fàcil amb el tema son.**

Bé, arribats a aquest punt, deixa'm dir-te que no tinc cap vareta màgica que canviï el teu petit d'un dia per l'altre, però sí que et puc donar algunes pautes que et poden ajudar si ets constant, així que ¿Perquè no intentar-ho?

Som-hi!

AMBIENT DE SON

Comencem pel més obvi. No podem esperar que el nostre infant passi de 100 a 0 en 1 minut. És a dir, agafar-lo de jugar a saltar, cridar i riure i esperar que s'adormi perquè toca ... és un fracàs assegurat.

Igual que ho és si està jugant tranquil però no has anat preparant el terreny.

Es pot preparar el terreny de moltes maneres, però si anem a posar-nos-ho fàcil comença per aquí:

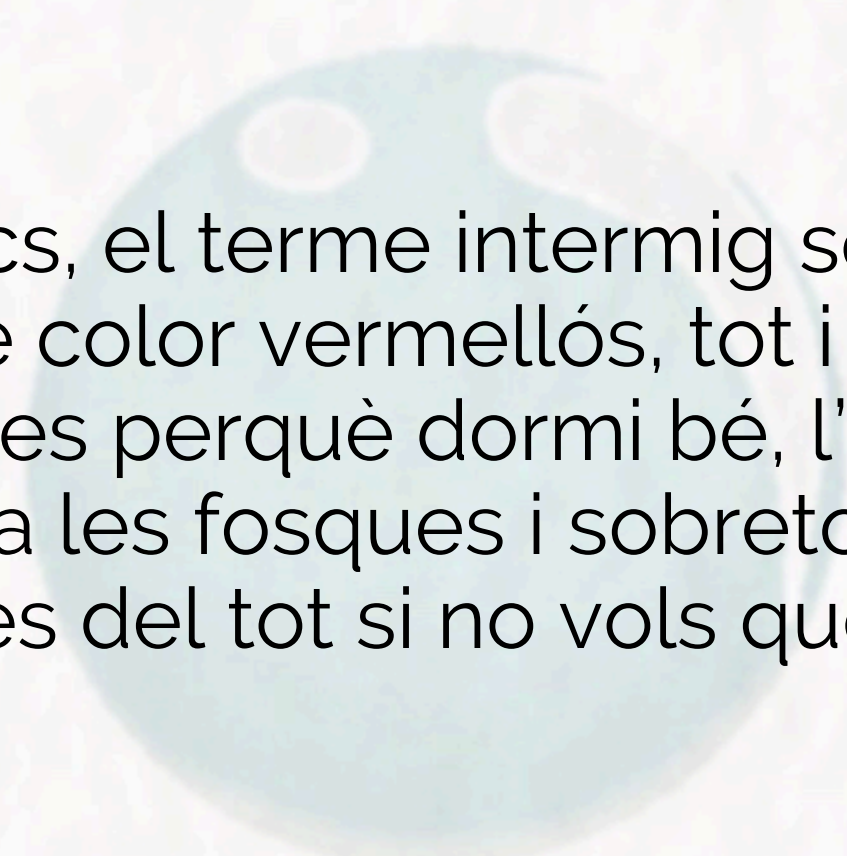
BAIXANT REVOLUCIONS

Et convido a que pensis quins passos podrieu incorporar a la rutina d'abans d'anar a dormir per tal que l'ajudi a anar-se calmant i entrar en mode son.

Alguna de les més habituals i en les que ell pot participar activament són preparar l'habitació amb una llum càlida, posar a punt el pijama i que ell sigui l'encarregat de guardar-lo sempre al mateix lloc, bufar una espelma abans d'anar a dormir i treballar la respiració agafant l'aire pel nas i treient-lo per la boca, o fins i tot triar 3 animals i representar quin soroll i quin moviment deu fer cada un d'ells abans d'anar a dormir.

LA LLUM

Tema interessant allà on els hi hagi. El millor, sens dubte és que l'habitació estigui totalment a les fosques. Això ajuda a la segregació de melatonina i evita despertar massa aviat o distraccions innecessàries. Però també he de dir que és molt probable que a partir dels 2 o 3 anys et demani una llumeta perquè comencen a aparèixer les pors, o bé perquè si necessita anar al lavabo i no hi ha llum no veu res, i no volem que s'obri el cap mentre et crida desesperat.



Així doncs, el terme intermig seria deixar una llumeta molt tènue de color vermellós, tot i que si realment teniu problemes perquè dormi bé, l'ideal és començar a dormir amb tot a les fosques i sobretot, sempre les persianes abaixades del tot si no vols que es desperti amb la llum del sol.

LA TEMPERATURA

Sembla de lògica però tant els adults com els nens necessitem un ambient fresc a l'hora de dormir, ja que un ambient massa càlid propiciarà que hi hagi més despertars.

S'aconsella doncs, que la temperatura de l'habitació estigui entre els 19 i 22 graus, però no t'obsessionis amb això; no cal pas fer servir un termòmetre, simplement queda't amb la idea de que no tingui massa calor ni massa fred.

EL SOROLL

Aquí sí que és essencial que tot estigui en silenci. Moltes vegades qualsevol petit soroll pot provocar que es desperti, i fins i tot que es desvetlli, així que intenta que no hi hagi sorolls a l'habitació, i si dorm amb vosaltres... vigileu els roncs i les alarmes!

Si el poses a dormir i veus que se senten sorolls de fora de l'habitació pots posar un soroll blanc per amortiguar-lo.

Fins aquí el tema d'adaptar l'ambient. Fàcil, no? Vinga va, seguim!



LA IMPORTANCIA DE LES RUTINES

Anticipa-li amb temps que s'està apropant l'hora d'anar a dormir, que no l'agafi per sorpresa i et demani una estona més o un altre conte. Fes -ho de manera visual, és a dir, de res serveix que diguis "D'aquí 5 minuts anem a dormir". Per ell 5 minuts no són res.

Utilitza recursos visuals que l'ajudin a entendre el concepte temps. Poso l'alarma i quan soni haurem de recollir i anar a dormir. Poso el rellotge de sorra, quan arribi al final serà el moment d'anar a dormir. No s'hi valen 5 minuts més, quan és el moment de començar a replegar, no hi ha marxa enrere.

Estaràs posant un límit i t'asseguro que és molt positiu. Potser els primers dies farà una mica el ronço, però després entendrà que així és com funciona. Per ajudar-lo en l'anticipació de què toca a cada moment també pots utilitzar una taula de rutines. Fes una foto de cada pas de la rutina del son i aneu-la marcant segons les aneu fent.

Si cada dia feu els mateixos passos, al final ell mateix reconeixerà què toca a cada moment i això us ajudarà a evitar queixes i baralles en els moments crítics.

HORARIS

Els horaris de son adequats de son per a cada infant depenen de molts factors; l'edat, els horaris dels pares, com dorm les migdiades, si potser ja no en fa, a quina hora es desperta...

És difícil de manera general posar una orientació. Sigui com sigui el més important és trobar l'equilibri entre que no vagi molt descansat, i llavors li costi adormir-se, o que estigui tan cansat que faci que es passi de voltes, i llavors tinguis un nen de mal humor, que li costa adormir-se i que es desperta cada dos per tres, sobretot durant les primeres hores de la nit.

RITUALS ABANS D'ANAR A DORMIR

El moment d'acompanyar-lo a dormir és molt bonic, ni que potser ara no ho vegis així. A mesura que vagi tenint més llenguatge i capacitat de comprensió t'animo a que tingueu un ritual només vostre perquè relacioni aquell moment amb una cosa positiva.

Pot ser un munt de petonets de papallona per la panxa, un massatget mentre li rasques l'esquena i li expliques què has fet durant el dia o què fareu demà, o el què a mi més m'agrada, parlar de què ha estat el què més li ha agradat del dia d'avui i el què menys.

És una excel·lent manera de trobar un moment a soles i fer-vos confessions. Si ho establiu com a part de la rutina estaràs fomentant un vincle segur i preciós.

PROPOSTA PER UTILIZAR EL CONTE

L'esquirol Aniol neix amb la idea d'ajudar-te en aquest moment de ritual abans d'anar a dormir.

Vol ser un company per aquest moment, ja que els infants aprenen per imitació i es senten representats a través del personatge, a qui li passen les mateixes coses que a ell.

L'Aniol tampoc vol anar a dormir i el teu petit l'ajudarà amb tots els passos que ha de fer abans de posar-se al llit i caure rendit.

La nostra proposta és la següent:

- Incorpora la lectura del conte com un dels últims passos abans d'anar a dormir
- Fes que interactui en les tasques en que l'Aniol li demana ajuda
- Si tens el peluix aprofita perquè sigui la seva companyia i es converteixi en el seu objecte de seguretat
- Quan sigui el moment d'anar cap al llit, si no en té massa ganes li pots dir "Anem a posar a dormir l'Aniol?" En comptes de "Toca anar a dormir".
- Feu també un ritual de bon dia amb l'Aniol perquè reconegui que forma part de tot el procés de descans.

PÀGINA A PÀGINA

Si has donat un cop d'ull al conte veuràs que en moltes ocasions l'Aniol es dirigeix directament a l'infant, i potser no diu explícitament què vol que faci. Així que venim a orientar-te una mica i ensenyar-te propostes per treure el màxim partit a cada pàgina.

PÀGINA 1-2: PRESENTACIÓ

És la primera vegada que l'Aniol es dirigeix al nen de manera directa. Li pregunta si està preparat per ajudar-lo. Podem intentar que s'involucri en la història dient "Sí!", així fem que pari atenció en el què passarà a conitnuació i voldrà saber en què pot ajudar-la.

PÀGINA 2-3: EL PARC

Li demana explícitament que piqui de mans perquè ell es mogui i vagi cap a casa, doncs a picar de mans! Si ell no ho fa pots fer-ho tu primer perquè ho aprengui per imitació i es motivi.

PÀGINA 3-4: A CASA

L'esquirol Aniol us proposa un repte; Com ho feu per rentar-vos les mans? Li ensenyeu amb gestos?

PÀGINA 5-6: SOPAR

Ai ai ai, aquí el repte es complica i us demana si podeu tocar-vos el cap mentre feu cercles a la panxa, sereu capaços de fer-ho?

PÀGINA 7-8: DENTS

L'Aniol no porta gaire bé això de rentar-se les dents. Ja us les heu rentat vosaltres abans d'anar a dormir? Li ensenyeu com ho ha de fer perquè quedin impecables?

PÀGINA 9-10: BANY

Aquí l'esquirol us demana que digueu una frase especial perquè es tiri de cap a la banyera... podríem dir per exemple "xip xap, xop! Aniol banya't de cop".

PÀGINA 10-11: PIJAMA

Sembla que el nostre amic Aniol necessita que l'ajudem a posar-se el pijama. Ens proposa que piquem de mans tres vegades i se'l posarà. Esteu preparats per animar-lo?

PÀGINA 12-13: PAPALLONES

L'esquirolet ja comença a relaxar-se, però vol un massatge fluixet com si fóssin papallones. La proposta és que l'adult li demani al nen si li vé de gust que li faci el mateix, un massatget suau i relaxant per començar a calmar-se.

PÀGINA 13-14: GEGANT

El massatge de gegant el podem fer amb els punys o amb tota la mà, de manera suau però amb fermesa per les cames.

PÀGINA 15-16: BOMBOLLES

La respiració diafragmàtica juga un paper molt important en la relaxació, i aquesta és una bona manera de practicar-la amb els nens. Demana-li que agafi l'aire pel nas i el tregui per la boca. Genial!

PÀGINA 17-18: CONFIDÈNCIES

La millor manera per establir una relació de confiança i facilitar que els petits ens expliquin com se senten és compartir amb ells alguna experiència nostra. Comença explicant-li què ha sigut el millor i el pitjor del teu dia i després proposa-li que ell faci el mateix si li ve de gust.

PÀGINA 19-20: PETONS

És el moment de fer un petonet de bona nit, això no necessita explicació oi?

PÀGINA 21-22: ULLS

Per tancar els ulls de l'Esquirol Aniol el podeu acariciar suaument, ja sigui a través del conte o del peluix.

PÀGINA 22-23: BONA NIT

Bona nit família, fins demà al matí!

CONCLUSIONS

El son és un gran tema dins la criança dels petits, i de fet hi ha tantes coses a explicar que necessitariem un llibre sencer, però si et sembla ho deixem aquí perquè puguis començar a posar en pràctica tot el què t'hem explicat i vegis com a poc a poc el tema del son deixa de ser un moment al que li tens por i passa a ser un moment bonic de confidències i mimitos.

Esperem de tot cor que l'Aniol formi part del vostre dia a dia i sobretot de les vostres nits, i que gaudiu tant amb ell com nosaltres ho hem fet mentre donavem forma a la seva història.

Amb amor, Verónica i Núria

Ja sabeu que us podeu posar en contacte amb nosaltres a través del mail hola@sonsoneta.com