



Cómo mejorar el sueño de tu pequeña ardilla

Sin perder los nervios ni el buen humor

NÚRIA JORBA I VERÓNICA MARTÍN

GUÍA PARA LA FAMILIA

Seguro que has oído decir mil veces lo importante que es para los niños que duerman las horas que necesitan para favorecer su crecimiento, consolidar los aprendizajes y evitar rabietas innecesarias como consecuencia del cansancio.

Pues sí, esto es así. Y, a ver, no nos engañemos, el sueño es evolutivo y no existe ninguna persona que, a los seis años, no duerma toda la noche (a no ser que existan otras patologías asociadas).

Pero claro, ¿qué hacemos cuando las demandas de la sociedad no encajan con lo que necesita nuestro hijo o hija? Pues que terminamos todos descansando mal, de mal humor, y mandamos la tan de moda crianza respetuosa a paseo con un... «¡O te duermes ya o me voy de aquí, que llevamos más de una hora y estoy harta!».

¡Madre mía, cuántos libros de la Tirado para terminar chillando para que duerma!

Pero en este contexto es importante no olvidarnos de la culpa, nuestra gran compañera de viaje en esto de la maternidad.

Ella aparece después de cualquier salida de tono que tengas para recordarte lo #malamadre que eres... En fin, que NO. Que ni eres mala madre, ni tienes la culpa de nada. Simplemente **quieres descansar y te gustaría que tu pequeño lo pusiera un poco más fácil con el tema del sueño.**

Bien, llegados a este punto, déjame decirte que no tengo ninguna varita mágica que cambie a tu peque de un día para otro, pero sí que puedo darte algunas pautas que pueden ayudarte si eres constante, así que ¿por qué no intentarlo, no? ¡Vamos a ello!

AMBIENTE DE SUEÑO

Vamos a empezar por lo más obvio. No podemos esperar que nuestro niño pase de 100 a 0 en un minuto. Es decir, cogerlo de jugar, saltar, gritar y reírse, y esperar que se duerma porque toca... es un fracaso asegurado. Igual que lo es si está jugando tranquilo, pero no has preparado el terreno.

Se puede preparar el terreno de muchas formas, pero si vamos a ponérselo fácil, empieza por aquí:

BAJANDO REVOLUCIONES

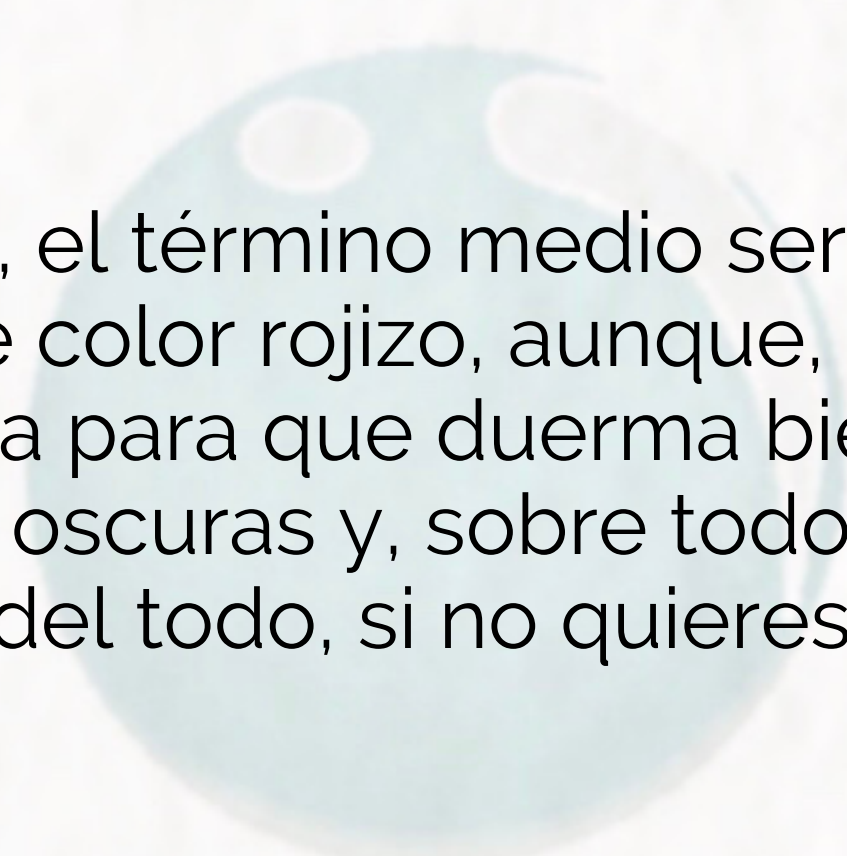
Te invito a que pienses qué pasos podríais incorporar en la rutina de antes de ir a la cama para que le ayude a relajarse y a entrar en modo sueño.

Algunas de las más habituales, en las que él mismo puede participar de forma activa, son: preparar la habitación con una luz cálida, poner a punto el pijama y que sea él el encargado de guardarlo siempre en el mismo sitio, soplar una vela antes de ir hacia la habitación a acostarse y trabajar así la respiración cogiendo aire por la nariz y expulsándolo por la boca, o incluso escoger tres animales y representar qué ruido y movimiento hace cada uno de ellos antes de ir a dormir.

LA LUZ

Tema interesante donde los haya. Lo mejor, sin duda, es que la habitación esté totalmente a oscuras. Esto ayuda a la segregación de melatonina y evita despertares demasiado pronto o distracciones innecesarias.

Pero también tengo que decir que es muy probable que, a partir de los dos o tres años, te pida una lucecita porque empiezan a aparecer los miedos, o bien porque necesita ir al baño y, sin luz, no ve nada, y no queremos que se abra la cabeza mientras te llama desesperado.



Así pues, el término medio sería dejar una lucecita muy tenue de color rojizo, aunque, si realmente tenéis problema para que duerma bien, lo ideal es empezar a dormir a oscuras y, sobre todo, siempre con las persianas bajadas del todo, si no quieres que se despierte con la luz del sol.

LA TEMPERATURA

Parece lógico, pero tanto los adultos como los niños necesitamos un ambiente fresco a la hora de dormir, ya que un ambiente demasiado cálido propiciará que tenga más despertares.

Se aconseja, pues, que la temperatura de la habitación esté entre los 19 y los 22 grados, pero no te obsesiones con esto; no hace falta utilizar un termómetro.

Simplemente quédate con la idea de que no tenga ni demasiado frío ni demasiado calor.

EL RUIDO

Aquí sí que es esencial que todo esté en silencio. Muchas veces cualquier ruido puede provocar que se despierte, incluso que se desvele. Así que intenta que no haya ruidos en la habitación, y, si duerme con vosotros... ¡vigilad los ronquidos y las alarmas!

Si lo pones a dormir y ves que se oyen ruidos de fuera de la habitación, puedes poner un ruido blanco para amortiguarlo.

Hasta aquí el tema de adaptar el ambiente. Fácil, ¿no? Venga, ¡seguimos!



LA IMPORTANCIA DE LAS RUTINAS

Anticípale con tiempo que se está acercando la hora de irse a dormir, que no le coja por sorpresa y te pida un rato más u otro cuento. Hazlo de forma visual; es decir, de nada sirve que le digas «Dentro de cinco minutos vamos a dormir». Para él, cinco minutos no son nada. Utiliza recursos visuales que le ayuden a entender el concepto del tiempo.

Pon una alarma y, cuando suene, tendremos que recoger e irnos a dormir. Pon el reloj de arena; cuando llegue al final será el momento de ir a la cama. No valen cinco minutos más; cuando es el momento de empezar a recoger, no hay marcha atrás.

Así estarás poniendo un límite, y te aseguro que es muy positivo. Tal vez los primeros días le costará un poco, pero después entenderá que así es como funciona.

Para ayudarlo con la anticipación de qué toca en cada momento, también puedes utilizar una tabla de rutinas. Haz una foto de cada paso de la rutina de sueño e id marcando según las vayáis haciendo.

Si cada día hacéis los mismos pasos, al final él mismo reconocerá qué toca en cada momento, y esto os ayudará a evitar quejas y discusiones en los momentos críticos.

HORARIOS

Los horarios de sueño adecuados para cada niño dependen de muchos factores: la edad, el horario de los padres, cómo duerme las siestas, si tal vez ya no las duerme, o a qué hora se despierta...

Es difícil de manera general poner una orientación. Sea como sea, lo más importante es encontrar un equilibrio entre que no vaya muy cansado, y que entonces le cueste dormirse, o que esté muy cansado y, como consecuencia, esté pasado de vueltas, y entonces tengas un niño de mal humor, al que le cuesta horrores dormirse y que se despierta cada dos por tres, sobre todo durante las primeras horas de la noche.

RITUALES ANTES DE IR A DORMIR

El momento de acompañarlo a dormir es muy bonito, aunque tal vez aún no lo veas así. A medida que vaya teniendo más lenguaje y capacidad de comprensión, te animo a que tengáis un ritual solamente vuestro para que relacione ese momento con una cosa positiva.

Puede ser un montón de besitos de mariposa en la barriga, un masajito mientras le rascas la espalda y le cuentas qué has hecho durante el día o qué haréis mañana, o, lo que a mí más me gusta, hablar sobre qué ha sido lo que más le ha gustado del día de hoy y lo que menos.

Es una excelente manera de encontrar un momento a solas y haceros confesiones. Si lo establecéis como parte de la rutina, estarás fomentando un vínculo seguro y precioso.

PROPUESTA PARA UTILIZAR EL CUENTO

La ardilla Catalina nace con la idea de ayudarte en este momento del ritual de antes de irse a dormir. Quiere ser un compañero para este momento, ya que los niños aprenden por imitación y se sienten representados a través del personaje, a quien le pasan las mismas cosas que a él.

Catalina tampoco quiere irse a dormir, y tu pequeño lo ayudará en todos los pasos que tiene que hacer antes de meterse en la cama y caer rendido.

Nuestra propuesta es la siguiente:

- Incorpora la lectura del cuento como uno de los últimos pasos antes de ir a dormir.
- Haz que interactúe en las tareas en las que Catalina le pide ayuda.
- Si tienes el peluche, aprovecha para que sea su compañía y se convierta en su objeto de seguridad.
- Cuando sea el momento de ir hacia la cama, si no tiene demasiadas ganas, le puedes decir: «¿Vamos a acostar a Catalina?» en vez de «Toca ir a dormir».
- Haced también un ritual de buenos días con Catalina para que reconozca que forma parte del proceso de descanso.

PÁGINA A PÁGINA

Si has ojeado el cuento, verás que en muchas ocasiones Catalina se dirige directamente al niño, y tal vez no dice explícitamente qué quiere que haga. Así que venimos a orientarte un poco y enseñarte propuestas para que le saques el máximo partido a cada página.

PÁGINA 1-2: PRESENTACIÓN

Es la primera vez que Catalina se dirige al niño de forma directa. Le pregunta si está preparado para ayudarla. Podemos intentar que se involucre en la historia diciendo «¡Sí!», así hacemos que centre la atención en lo que pasará a continuación y querrá saber en qué puede ayudarla.

PÁGINA 2-3: EL PARQUE

Le pide explícitamente que dé palmadas para que ella se mueva y vaya hacia casa, pues ¡a dar palmadas! Si él no lo hace, puedes hacerlo tú primero para que aprenda por imitación y se motive.

PÁGINA 3-4: EN CASA

La ardilla Catalina os propone un reto: ¿Cómo lo haríais para lavaros las manos? ¿Le enseñáis los gestos?

PÁGINA 5-6: CENAR

Ay, ay, ay, aquí el reto se complica y os pide si podéis tocaros la cabeza mientras hacéis círculos en la barriga. ¿Seréis capaces de hacerlo?

PÁGINA 7-8: DIENTES

Catalina no lleva demasiado bien esto de cepillarse los dientes. ¿Ya os los habéis lavado vosotros antes de ir a dormir? ¿Le enseñáis cómo tiene que hacerlo para que queden impecables?

PÁGINA 9-10: BAÑERA

Aquí la ardilla Catalina os pide que digáis una frase especial para que se lance de cabeza a la bañera... Podríamos decir, por ejemplo: «Uno, dos, tres... ¡al agua, pato!»

PÁGINA 10-11: PIJAMA

Parece que nuestra amiga Catalina necesita que la ayudemos a ponerse el pijama. Nos propone que demos tres palmadas y se lo pondrá. ¿Estáis preparados para animarla?

PÁGINA 12-13: MARIPOSAS

La ardillita ya empieza a relajarse, pero quiere un masaje flojito como si fueran mariposas. La propuesta es que el adulto le pida al niño si le apetece que le haga lo mismo: un masaje suave y relajante para empezar a calmarse.

PÁGINA 13-14: GIGANTE

El masaje de gigante lo podemos hacer con los puños o con toda la mano, de forma suave pero firme por las piernas.

PÁGINA 15-16: BURBUJAS

La respiración diafragmática juega un papel muy importante en la relajación, y esta es una buena manera de practicarla con los niños. Pídele que coja aire por la nariz y lo saque por la boca. ¡Genial!

PÁGINA 17-18: CONFIDENCIAS

La mejor manera de establecer una relación de confianza y facilitar que los pequeños nos expliquen cómo se sienten es compartir con ellos alguna experiencia nuestra. Empieza contándole qué ha sido lo mejor y lo peor de tu día, y luego proponle que él haga lo mismo, si le apetece.

PÁGINA 19-20: BESOS

Es el momento de darle un beso de buenas noches. Esto no necesita explicación, ¿verdad?

PÁGINA 21-22: OJOS

Para cerrar los ojos de la ardilla Catalina podéis acariciarla suavemente, ya sea a través del cuento o del peluche.

PÁGINA 22-23: BUENAS NOCHES

Buenas noches, familia. ¡Hasta mañana por la mañana!

CONCLUSIONES

El sueño es un gran tema dentro de la crianza de los más pequeños, y de hecho hay tantas cosas por explicar que necesitaríamos un libro entero, pero, si te parece, lo dejamos aquí para que puedas empezar a poner en práctica todo lo que hemos explicado y veas cómo, poco a poco, el tema del sueño deja de ser un momento al que le temes y pasa a ser un **momento bonito de confianzas y mimitos**.

Esperamos de todo corazón que Catalina forme parte de vuestro día a día y, sobre todo, de vuestras noches, y que disfrutéis tanto con ella como lo hemos hecho nosotras mientras dábamos forma a su historia.

Con amor, Verónica y Núria.