

Pregunta: Mi niño de 3 años recientemente ha empezado a tener miedo a la hora de dormir. ¿Qué puedo hacer para ayudarlo a dormirse?

Aunque puedas pensar que el miedo a dormirse de tu niño es directamente proporcional a lo mucho que ustedes, como padres, ansían dormir, puedes quedarte tranquilo al saber que la American Academy of Pediatrics nota que muchos niños se despiertan durante la noche, pero pueden volver a dormir rápida y tranquilamente sin ayuda de los adultos. Los cambios (como las enfermedades, el nacimiento de hermanos y las visitas de amigos y parientes) pueden afectar temporalmente los hábitos de sueño ya establecidos.

Los niños pueden necesitar la certeza de que están protegidos de cualquier peligro que perturbe su imaginación y afecte su sueño.

Enfrentar Retos: La vida está llena de esfuerzos y retos. A los niños dispuestos a enfrentar retos (en lugar de evitarlos o simplemente lidiar con ellos) les va mejor en la escuela y en la vida.

Estos consejos pueden ayudar.

1

Crea una rutina nocturna tranquila y constante.

Por naturaleza, las transiciones pueden ser estresantes para los preescolares, y la hora de dormir es una transición de las actividades diarias a quedarse quietos y listos para dormir. Cuando los niños están cansados, también pueden ponerse más activos.

Cuando creas una serie de pasos antes de acostarse, como el baño, canciones, historias y decir por lo que estás agradecido, tu niña aprende qué esperar y encuentra confort en las tradiciones. Está aprendiendo que estas rutinas señalan que casi es hora de dormir. También podrías:

- Hacer que tu niña duerma con una luz nocturna, una manta o juguete especial;
- Usar ejercicios de respiración profunda, masajes y de relajación con ella justo antes de dormir; y
- Contar historias o cantar con ella antes de dormir. Estas actividades la ayudan a enfocarse en algo distinto y comenzar a calmarse.

Megan Gunner de la Universidad de Minnesota creó escenarios para estudiar cómo los niños lidian con el estrés. Algunos pudieron controlar un juguete ruidoso prendiéndolo y apagándolo, mientras que otros no tuvieron control sobre el sonido y el movimiento del juguete. Gunner observa: “El control de los niños en hacer que sucedan las cosas fue importante para ayudarlos a decidir si les gustaba o si les daba miedo”.

Los niños también pueden hacer sugerencias sobre qué los ayudaría a prepararse para ir a la cama.

2

Involucra a tu niña en la resolución del problema.

Tu niña puede necesitar apoyo adicional para ayudarla a manejar y dominar el estrés a la hora de dormir. El mejor punto de partida es hablar con ella.

- Comparte tu observación de que la hora de dormir parece ser difícil para ella.
- Pregúntale si tiene alguna idea de que podría hacerlo más fácil.
- Escucha las sugerencias de tu niña y haz planes para intentar las soluciones.

Al concebir estas ideas para manejar el estrés, ella siente que tiene el control. Está practicando encontrar soluciones, que es una parte importante de Enfrentar Retos.

Los niños pueden sugerir ideas que nunca se te ocurrieron y sería divertido probarlas. Un niño, por ejemplo, hizo una espada de papel de aluminio y eso lo ayudó a sentirse seguro por la noche. Una niña quería un pez de mascota en su habitación para que le hiciera compañía. Las sugerencias de algunos niños podrían no funcionar. Si sucede eso, pídele a tu niña que siga aportando ideas hasta que ambos tengan una idea que funcione para los dos.

3

Muéstrale tu apoyo.

Es mucho más probable que tu niña enfrente los retos cotidianos si se siente protegida y cuidada por los adultos importantes en su vida. A la hora de dormir, puedes:

- Calmarla diciéndole que está segura de noche. Di cosas como: “Sé que tienes miedo a la hora de dormir, pero yo te protegeré”;
- Haz “verificaciones” rápidas mientras duerme;
- Quédate en la habitación de tu niña por períodos de tiempo cada vez más cortos hasta que se duerma; y
- Reconoce y celebra los esfuerzos de tu niña, ya sean grandes o pequeños. Dile cosas como: “Intentaste tanto quedarte en tu cama. ¡Sabía que podías hacerlo!” o “¡Te acordaste de usar tu luz nocturna! Eso te ayudó”.

Cuando animas a tu niña a manejar y dominar su propio estrés, le estás dando una habilidad para la vida.