

EL NIÑO/A QUE NO QUIERE ACOSTARSE

Consideraciones:

Un niño se resiste a acostarse por diversos motivos. Puede tener miedo de la oscuridad o de no despertarse, o se siente inseguro cuando está solo. Indudablemente, le gustaría más jugar o ver la televisión y, en realidad, preferiría la compañía y atención de sus padres.

Cuando los niños se hacen mayores, su vida social adquiere preponderancia. No obstante, todos los niños deben tener su hora de acostarse y si se quiere paz en casa, los padres no pueden transigir en esta cuestión. Los padres que dicen «chicos, ¿no creéis que ha llegado el momento de acostarse?», han declinado su responsabilidad y sus hijos no se acostarán a la hora adecuada. Los padres que siempre permiten al niño permanecer levantado «sólo un poco más», tendrán siempre problemas con el momento de acostarse. De haber la menor posibilidad de transigir, los niños más nerviosos se agarrarán a ella. De ahí pues que para muchos padres, conseguir acostar a sus hijos es una más de las batallas al final de un largo día, justo en el momento en que ellos necesitan tiempo para sí mismos.

Para los padres novatos, seguir los consejos que se explican aquí, puede zanjar los problemas nocturnos antes de que empiecen. Si la hora de acostarse ya es un problema, será necesario planificar nuevas iniciativas para conseguir que el niño duerma. Es importante decidir lo que se hará, que el niño sepa que el cambio es inminente y que el día 1 hay que poner el plan en marcha.

Orientaciones:

Decidir cuándo hay que acostarse

Se debe decidir el momento preciso en que el niño debe acostarse y, una vez decidido, proceder con firmeza. Esto no significa que los padres deban ser absolutamente rígidos e insistir en que el niño debe estar siempre en la cama a las ocho en punto, aunque justo en aquel momento acabe de llegar papá o esté en casa el tío José. Sin embargo, cuanto más capaces sean los padres de concretar el momento de acostarse, más fácil será conseguir que el niño se duerma a una hora fija.

Importante: No utilice la palabra «oscuro» para indicar el momento de acostarse, porque en verano con la luz de día esto será causa de problemas.

Crear hábitos para ir a dormir

Los niños encuentran seguridad en la rutina. Les gusta la seguridad de lo habitual y es importante disponer de ciertos objetos con los que pueden contar. Por ejemplo, tener su martillo azul en la cama, junto a él, cada noche. Besar a todo el mundo antes de irse a su habitación y después todo el mundo tiene que ir a darle un beso cuando ya está en la cama; a otros les puede gustar colocar todas sus muñecas bajo la manta, junto a ellos.

Tanto los rituales como los detalles reconfortantes de seguridad, tales como mantas viejas o perros de trapo, de los que dependen algunos niños, les sirven para separarse de los seres queridos y pasar del estado de vigilia al de sueño.

Los padres no deben reírse de los hábitos del niño, pero por otra parte, tampoco deben consentir que se vuelvan demasiado pesados. Se ha de limitar el número de juguetes que el niño se lleva a la cama, por ejemplo, se puede llevar un libro y un juguete, que escoja. Algunos niños alargan esto demasiado, lo que comporta quince minutos adicionales para conseguir que, por fin, se vayan a la cama.

Hábitos nocturnos regulares

A los niños siempre les gusta saber lo que ocurrirá un instante después de ahora. Unos hábitos nocturnos regulares conseguirán que el niño sepa que el momento de acostarse se acerca y que ha llegado el momento de parar. Se puede seguir esta guía para establecer una rutina nocturna.

Simplificar: Tomar en consideración el horario de la familia y las preferencias del niño. No comenzar con normas que después no se seguirán. La rutina de acostarse debe proporcionar una sensación de seguridad cálida, un final del día confortable. Se discutirán por encima las incidencias del día que termina y se planearán cosas para el día siguiente. Preparar sus ropas para el día siguiente, junto a los libros, será de utilidad para niños más crecidos. Leer un cuento o comer una galleta ayudará a otros niños a entender que ha llegado el momento de acostarse. Utilizar señales que hagan patente la rutina.

El niño debe saber cuándo empieza la rutina del momento de acostarse. Puede ser tan simple como decir «el momento de irse a la cama es el momento en que termina tal o cual programa de televisión». O se pueden intentar señales visuales. Por ejemplo, dibujar un círculo en una hoja de papel de color, dividirlo en secciones clasificadas como hora de jugar, hora de acostarse y hora de los cuentos. Hacer una flecha de papel y fijarla en el centro del círculo. Señalar con la flecha en la sección apropiada cuando llegue el momento. O se puede dibujar un reloj con las manecillas señalando el momento de acostarse y colocarlo cerca del reloj real. Cuando las manecillas del reloj real coincidan con las del reloj casero, el niño sabe que es el momento de irse a la cama.

Mantener al niño calmado. Las peleas o los juegos muy activos inmediatamente antes de irse a la cama, no preparan al niño para dormir.

Media hora antes de acostarse, el niño debe encontrarse relajado para cuando llegue el momento. Más que una guerra de almohadas o un juego de pelota serán unas costumbres sosegadas que incluyan la higiene habitual, la lectura, la narración de cuentos o la música. Todo esto, que suaviza el momento de acostarse, también debe seguirlo la persona que se ocupe del niño o la abuelita, cuando ponga al niño en la cama, o cuando es más tarde y el niño, agotado, precisa una ayuda adicional para conseguir una noche de calma.

Hacerlo especial. Lo ideal sería que el momento de acostarse fuera cálido y acogedor. Tanto para los padres como para el niño es un momento de calor y de seguridad. A muchos niños les encanta escuchar una y otra vez el mismo cuento antes de irse a la cama. A otros les complace escuchar cuentos inventados, mientras que a otros les divierten las canciones infantiles como costumbre en el momento de acostarse.

No hay que pensar que los niños algo mayores no necesitan estos hábitos. Incluso a los preadolescentes les encanta que les lean o bien les gusta utilizar estos momentos para charlar de algo importante o preguntar algo antes de que se convierta en un problema. El momento de acostarse es una excelente oportunidad para los padres de acercarse a sus hijos. Los hábitos al acostarse, que comienzan en edad muy temprana ayudarán al niño toda su vida. Algunos niños adquieren el hábito de leer, otros escriben su diario o planifican el día siguiente. Otros hacen ejercicios de relajación.

Se ha de ser flexible, pero también se ha de saber cómo terminar las costumbres rituales. Si no se sabe cómo tomar la decisión final cuando ha llegado el momento de apagar la luz y de dormir, la rutina nocturna puede convertirse en algo cansado o interminable. Los padres no deben permitir evasivas por parte del niño, ni dejarse convencer de seguir leyendo «un cuento más». En vez de esto, se ha de anunciar de antemano las historias que se leerán aquella noche y aferrarse a lo que se ha dicho. Si trazar límites es un problema para algunos padres, éstos pueden apoyarse en otras ayudas, como su propio reloj o un minuterero. Hay que decir al niño que «cuando el reloj marque las 9:30, ha llegado el momento. Luces apagadas o en 15 minutos, el reloj sonará, lo que significa apagar la luz».

Hablar con el niño de sus miedos y angustias

Cada individuo, incluyendo los niños, tiene temores que tienden a manifestarse de noche. Los padres deben animar al niño para que hable de sus problemas y preocupaciones, a fin de poderlos solucionar, ayudando a que se duerma, e intentar también, un ligero masaje en la espalda.

Hacer frente al hecho de levantarse continuamente

Los padres han seguido los hábitos y rituales del momento de acostarse. Cristina se ha metido en la cama hace unos instantes, pero ya no está en ella. Después de diez minutos, ya vuelve a estar en el salón, pidiendo un zumo. Los padres deben intentar seguir las técnicas descritas aquí. Para algunos niños, una puede bastar, para otros será necesario aplicarlas todas para conseguir que permanezcan en la cama.

Llévele a la cama y ponga un despertador que suene al poco tiempo. Dígame que regresará a su habitación antes de que suene. Gratifíquelo con un masaje en la espalda por permanecer en la cama. Gradualmente, alargue el tiempo que debe permanecer en la cama antes de obtener la recompensa, ya sea un masaje en la espalda o un helado para desayunar. Si es necesario, utilice de nuevo el minutero, y después siéntese y léale hasta que el niño se haya dormido.

Enseñe al niño cómo irse a la cama. Algunos niños pequeños no consiguen relajarse lo suficiente para poder dormir, por lo que se les pueden enseñar las técnicas de respiración y de relajación. Los padres pueden acostarse un rato al lado del niño y hablarle de lo que hay que hacer para quedarse dormido. Dígame que cierre los ojos y en un tono de voz suave cuénteles el cuento de cómo las olas del mar se siguen unas a otras para jugar y vuelven a casa una y otra vez. Recuérdele que debe echarse y quedarse quieto y tranquilo, con los ojos cerrados y recordar las olas. También se puede usar la imaginación para pensar en sus propias escenas para quedarse dormido.

Colocar junto al niño todo lo que se necesita para la noche: un vaso de agua, una cajita con una linterna, su juguete favorito y un cassette o la radio para escuchar antes de dormirse.

Para los bebés que aún permanecen en la cuna pero son lo suficientemente mayores para hablar, los hábitos nocturnos, a menudo, requieren actos más definitivos que exigen decisión por parte de los padres. Supongamos que se les ha arropado y se les ha dado un beso de buenas noches por cuarta vez, mientras se abandona la habitación diciendo: «Buenas noches. Me voy a la cama»>. Se debe cerrar la puerta y no volver atrás, aunque el niño llore (a menos que se pueda pensar que el niño se encuentra realmente mal) durante veinte minutos. Si después de veinte minutos el niño aún llora, se ha de volver a su habitación indicándole que se duerma. Besarle y salir de nuevo durante otros veinte minutos. Si es necesario, hay que repetir esta rutina cada noche, hasta que el niño perciba que su táctica no da resultados. Importante: si el niño cesa de llorar, no regrese a su habitación para comprobar qué ocurre hasta estar seguro de que el niño está profundamente dormido o, de otro modo, el niño reincidirá.

Utilizar un gráfico. Un gráfico del momento de acostarse es eficaz para los niños, permitiéndoles ganar puntos para alguna recompensa deseada. Al principio, los padres deben dar puntos por permanecer en la cama durante cinco minutos, después se ha de prolongar gradualmente el tiempo requerido para acumular los puntos necesarios.

No discuta. Si el niño suele salirse con la suya, será preciso aplicar consecuencias negativas: pérdida de privilegios al día siguiente o acostarse más temprano la próxima noche.

Debemos reforzar la cooperación del niño

Utilizando palabras y acciones, hay que dar al niño respuestas positivas por su cooperación en el momento de acostarse. Planificar la rutina y llevar a cabo el plan completo a la vez. Puesto que a veces es difícil modificar comportamientos establecidos, se puede necesitar, de entrada, ofrecer recompensas, quizás utilizando el gráfico del momento de acostarse si este momento se ha convertido en la lucha de cada noche. Se pueden dar puntos por respetar las costumbres del momento de acostarse y porque el niño ha permanecido en la cama, antes de dormirse. Al principio puede darse al niño una recompensa cada noche. Las recompensas pueden incluir, por ejemplo, un programa extra de televisión la noche siguiente, sábanas especiales,

chocolatinas debajo de la almohada o un caramelo antes de acostarse, al día siguiente. Entretanto el niño acumulará puntos para una recompensa mayor que le costará más esfuerzo ganarse. Las grandes recompensas se escogerán entre el «menú» de cosas o actividades que los padres saben que el niño quiere.

Habitualmente el niño que no quiere ir a la cama a su hora, es porque tienen algo más entretenido que hacer. En este sentido fije un horario muy definido para ello y hacerlo cumplir siempre. Si el niño ve que puede variar este horario lo hará.

Para ello no debe permitírseles ver la televisión con sus padres sino retirarse a su habitación y acostarse. Uno de los trucos que intentará será el de conversar y preguntar tratando de postergar el momento.

Otra causa de negativa para dormir en su horario es el temor a quedar solo en su habitación. En este caso conviene que uno de los padres lo acompañe y lo acueste descartando cualquier peligro y dejando la puerta abierta y prendida alguna luz distante. Nunca está de más comentar lo grande y valiente que parece estar el niño por haber logrado dormirse solo.

Otras actividades que ayudan en este sentido son instaurar rutinas que relajen al niño como leer cuentos o contarle historias previas al acostarse de tal manera que la secuencia vaya cumpliéndose inexorablemente.

Si el niño llora y dice que tiene miedo, regrese a la habitación y cálmelo durante algunos minutos y asegúrele que Ud. va a estar muy cerca y atento.

Si el niño se levanta de noche y va a su cama, regréselo a su habitación una y otra vez, explicando que cada uno tiene su cama y que todas son seguras y tranquilas. Si Ud. cede en alguna oportunidad le será muy difícil volver a lograr que esto se revierta. La única excepción puede ser durante una enfermedad en la cual es preferible que Ud. instale un diván o silla plegable para vigilarlo en la habitación del niño, o bien coloque un despertador para controlar sus molestias cada cierto tiempo. Una vez que la enfermedad haya pasado volverá a cumplirse la rutina previa, explicándole al niño que ya está normal y no necesita cuidados especiales.

Durante el día no permita siestas prolongadas y en las mañanas despiértelo a la hora fijada de antemano.