

Cómo ayudar a los niños a que se duerman mejor

Lo primero, después de establecida una rutina, con horarios y hábitos que hagan sentir mas seguros a los niños, es hacer con que ellos se acostumbren a ella, para irse a la cama.



Para eso es necesario conocer al niño, observarlo, y así descubrir lo que le ayuda a sentirse más calmo.

Hay niños que no pueden dormir sin escuchar una canción.

A otros, les encantan que les cuenten cuentos antes de dormir, y otros aún acaban rendidos y dormidos con solo rascarles la espalda. Todo dependerá de los hábitos que sus padres hayan adoptado y puestos en práctica.

Los bebés generalmente duermen cuando se sienten cansados. Si tienen dificultad para relajarse y quedarse dormidos, llorarán, pero se quedarán acostados en la cama. Lo mejor en estos casos, y dependiendo del carácter que tenga el bebé, es tratar de hacer silencio, y salir de la habitación sin hacer ruido. Si el bebé sigue llorando, lo ideal es ayudarlo a dormir, aunque sea con un chupete, una nana... Costará un poco de tiempo pero si se mantiene el hábito, el bebé se sentirá más seguro y se dormirá con el tiempo.

Cuando al niño le gusta más jugar que dormir

A los niños de 1 o 2 años, les gusta jugar más que dormir. Para hacerles dormir en esta etapa, lo mejor es calmarles leyéndoles libros de cuentos infantiles al acostarles. O simplemente cantarles alguna "nana". En la edad preescolar lo mejor es relajarles jugando con la imaginación. Pídeles que cierren los ojos y se imaginen en algún escenario de la historia que le vas a contar. En un bosque o en la isla del país de Nunca Jamás, o nadando en el fondo del mar... A los niños de edad escolar, la rutina estará muy determinada. Pero eso no quiere decir que un día el niño no vaya a salir con la suya. Lo mejor para relajarles es leerles cuentos infantiles o que los lean ellos mismos.

El ambiente es muy importante a la hora de acostar al niño. La habitación debe tener una temperatura adecuada (17-20°C), respetando las normas de prevención de la muerte súbita. A partir de los 3-4 meses es conveniente que el niño duerma en su propia habitación, si es posible. De no serlo, es

recomendable establecer mediante algún separador el espacio del niño en la habitación de los padres.

La utilización de una ropa de dormir adecuada a la estación también ayudará al niño a conciliar el sueño. Un niño poco o demasiado arropado puede que tenga la necesidad de despertarse por no encontrarse cómodo, y seguramente se sentirá angustiado y irritado. Si existe la necesidad en el niño de dormir con un muñeco, una mantita, o simplemente con el chupete, hay que respetarla. Muchas veces el niño necesita de algo que le dé más seguridad. Y eso es lo que más necesitan los niños para tener una buena noche de sueño.

Por otro lado, es necesario aclarar que cada niño es un mundo y que su comportamiento y sus hábitos serán orientados, de alguna manera, por su carácter. Serán los padres los que sabrán qué tipo de rutina y de costumbres adoptarán a la hora de ayudar al niño a que se duerma mejor, dependiendo de su forma de ser

(Artículo tomado de Guiainfantil.com)