

**Se se levanta:** levámolo de volta á habitación sen prestarlle excesiva atención. Lembrámoslle que é hora de durmir e que non pode levantarse. Se volve levantarse, repetimos a rutina. Se é moi insistente, podemos empregar o recurso da porta pechada, dicíndolle que se se levanta pechamos a porta, mentres que se queda na cama deixáremola aberta.

### TRASTORNOS DE SONO:

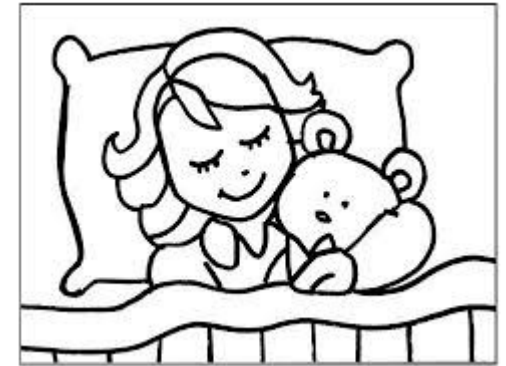
Os **pesadelos:** os pesadelos inicianse nos nenos dos 3 ós 6 anos de idade e soen remitir a medida que se fan maiores. Os nenos espertan con sensación de medo e ansiedade e soen lembrar o contido do soño. Non soen apareceren movementos nin vocalizacións e de ser así, significaría o fin do soño. aconséllase tranquilizar ó neno e agardar a que estea calmado para irnos; e non entrar en detalles do soño no momento e agardar ó día seguinte. Debemos averiguar se o neno está a pasar por algún cambio no seu contorno que lle estea a provocar os pesadelos.

Os **terrores nocturnos:** son alteracións de sono nas que o neno pode sentarse, chorar, berrar, balbucear, sacurdirse... sen estar esperto. Non debemos espertalos e sí agardar a que o episodio siga o seu curso coa nosa vixilancia, apartando elementos que puideran presentar un perigo para el. Se adoita ter terrores nocturnos, protexe a habitación xa que pode levantarse, que non queden xoguetes no chan, pecha as ventás, evita que poida ir ás escaleiras, etc. Se a frecuencia dos terrores nocturnos é moi elevada e supón un problema para o neno, consulta a un profesional da saúde.

O **sonambulismo:** consiste en realizar algunha actividade mentres se está durmido como camiñar, intentar saír... Débese acondicionar a zona para evitar accidentes retirando elementos cos que poida chocar ou golpearse; evitar o cansanzo excesivo antes de ir durmir e a inxesta de estimulantes como cafeína ou azucre; e practicar exercizos de relaxación antes de ir á cama.



## OS PROBLEMAS DE SONO E PREGUNTAS MÁIS FRECUENTES



Durmimir ben todas as horas necesarias resulta imprescindible para un axeitado desenvolvemento do neno. Cando isto non sucede, pode conlevar outros problemas como que repercuta no rendemento escolar, ou incluso que perturbe as relacións e ambiente familiar. A continuación explicamos cómo conseguir uns **bos hábitos nocturnos** nos **bebés** e nos **nenos**.

## COMO ENSINAR A DURMIR Ó BEBÉ?

Existen moitos métodos que dan orientacións ós pais para ensinar a durmir. Non existe consenso sobre cuál é o mellor, pero os resultados parecen indicar que con constancia todos funcionan.

Existen os que se basean en “**deixar chorar**” ó neno. O máis coñecido é o de Ferber, que consiste en que o neno aprenda a calmarse só. Outros defenden o método “**durmir sen choros**”, que se basea en ofrecer consuelo inmediato cando o neno chora facendo un tránsito máis gradual. Os pais elixirán o método que mellor se adapte á súa personalidade e características. Non obstante, algunhas **pautas xerais** para este proceso son:

- Non se pode ensinar a un recém nacido a durmir toda a noite, pois necesita alimentación periódica. Intenta durmir cando el durma pois a falta de sono pode desencadear depresión e/ou problemas na relación de parella.
- É aconsellable realizar unha rutina para ir durmir reforzando o ritmo biolóxico do bebé: por exemplo, á mesma hora, darlle un baño, alimentalo, cantarlle unha canción e deitalo.

- Diferencia a alimentación nocturna da diurna. De noite non fales nin prendas a luz. Polo día, canta, fala e interactúa con el.

## COMO ESTABLECER UNHA BOA HIXIENE DE SONO NOS NENOS?

- Establecer unha **rutina** e uns **horarios** para ir durmir. Por exemplo, cara a mesma hora sempre, ducharse, cear, realizar algunha actividade que lle guste como xogar a algo ou ler un conto, e durmir. Dita actividade, debe ter unha duración determinada, non pode prolongarse innecesariamente (podémonos axudar dun reloxo). O neno aprenderá a que ó rematar o conto, hai que durmir. Debemos evitar antes de durmir xogos que o activen, películas de medo e bebidas con cafeína.
- Deitalo co tempo suficiente para que poida durmir todas as horas que necesita, e que variarán en función da idade.
- Crear un **ambiente agradable** na habitación do neno que lle transmita seguridade. Retirar elementos que poidan provocarlle medos se esperta pola noite, ter un interruptor preto que

lle proporcione seguridade no caso de ter que prender a luz...

- **Saír** da habitación **antes de que o neno quede durmido** para que adquira o hábito de durmir só sen a nosa presenza.

## E SE NON QUERE DURMIR, CHORA OU SE LEVANTA?



**Se chora:** acudimos e tranquilizámolo, lembrámoslle que estamos na outra habitación e que é hora de durmir. Non o collemos nin o sacamos da cama. Cando se calme, sen esperar a que durma, volvemos marchar, xa que se esperamos a que durma volverá a chorar ó espertar ó ver que non estamos. Se continúa chorando, agardaremos máis tempo para voltar á habitación e repetir a rutina.