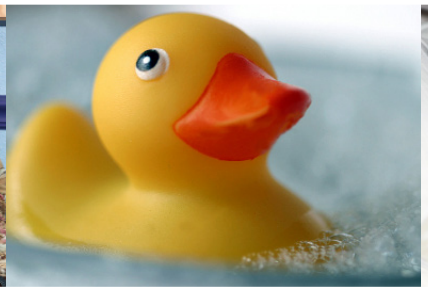
Consejos Para Vivir una Vida Plena

ESTABLECIMIENTO DE RUTINAS PARA NIÑOS A LA HORA DE DORMIR



Dormir es una parte esencial de nuestro día que asegura que estemos sanos y listos para participar en lo que la vida tiene para ofrecer. Poder dormir y dormir lo suficiente son aptitudes importantes que los niños deben aprender. Poder obtener el sueño óptimo ayuda asegurar que los niños puedan jugar y estar listos para participar en las actividades diarias en la escuela o en las casa, y que también promueve el crecimiento y el desarrollo del niño. Los padres luchan a menudo con las rutinas de la hora de dormir y poder asegurarse de que los niños se vayan a dormir a una hora razonable. Una rutina a la hora de dormir puede ayudar a los padres y los niños a que sea un proceso agradable y de forma placentera.

Dormir es una de las muchas ocupaciones (actividades) diarias que los profesionales de terapia ocupacional ayudan a promover. Los siguientes consejos son de profesionales de terapia ocupacional pediátrica que tienen experiencia en la educación de los padres, en la promoción de las rutinas diarias que son saludables, incluyendo la hora de dormir.

Si usted quiere:	Considere estos consejos para la actividad:
Establezca un horario y una rutina específica para la hora de dormir.	Seleccione una hora de dormir apropiado para su hijo considerando la edad y el horario, y sea consistente, incluso en los fines de semana y durante las vacaciones. Si tiene varios hijos, identifique diferentes horas para asegurarse de que pueda ayudar a cada uno de manera individual. Establezca una secuencia de pasos predecibles y regular en preparación para el sueño y la relajación. Empiece esta rutina para dormir una media hora antes. Si su hijo puede hablar, comparta indicaciones para hora de dormir, afirmando algo como: “Primero nos comemos la cena, entonces jugamos, seguido te tomas un baño y te pones la pijama. Después leemos una historia y te acuestas en la cama para irte a dormir”. Para reforzar la rutina de dormir, anime a su hijo a tomar parte del proceso. Pregúntale qué paso y que viene después, ofrézcale opciones de libros, canciones, etc., y sugiérele que él o ella ponga una muñeca o un peluche favorito en la cama. Utilice un elemento para la transición, como una cobija o un juguete suave.
Ayúdele a su hijo a relajarse para prepararse para dormir.	Evite el ejercicio o la televisión inmediatamente antes de dormir, ya que estos pueden hacer que los niños estén más alertos. Como parte de la rutina de dormir, haga que su niño recoja y guarde los juguetes. Reduciendo el desorden puede dirigir al niño hacia la rutina de dormir Apague la televisión y ponga música relajante durante la rutina de dormir para ayudarle a su niño a calmarse y sirve como señal de que se acerca la hora de dormir.

Si usted quiere:	Considere estos consejos para la actividad:
Ayúdele a su hijo a sentirse cómodo a la hora de dormir.	Si el niño o niña expresa temor a la oscuridad, haga que el o ella revise su armario y que mire de bajo de la cama como parte de la rutina. Una luz de baja potencia o tenue también puede ayudarle a reducir esos temores. Disminuya la luminosidad en la habitación para preparar al niño (a) hacia la oscuridad y reforzar que la noche es para dormir. Piense en las experiencias sensoriales: ¿causan picor las pijamas o las cobijas? ¿las telas son respirables? ¿Está la habitación demasiado caliente? O ¿Demasiado frío? ¿ las cubiertas de las ventanas permitirán mucho el paso de luz? ¿Hay olores que vienen de la cocina? Apoye al niño (a) diciéndole cosas como: "Yo creo en ti", o "Yo sé que puedes hacerlo", en respuesta a las ansiedades o temores que interfieren con el poder dormir. Poder superarse el miedo en un ambiente seguro y con apoyo puede ayudarle al niño (a) a tener confianza.
Asegúrese de que su hijo este seguro mientras que duerme solo.	Para los niños pequeños, ayude a prevenir el síndrome de muerte (SMSL) evitando poner artículos como las cobijas o los animales de peluche en la cuna. Reduzca los peluche de animales en la cama de un niño y enséñale que la cama es para dormir, no para jugar. Si su hijo tiene que ir al baño durante la noche póngale una luz de baja potencia o tenue en la habitación y en el baño. Asegúrese de que no haya cables colgando de las cortinas y otros artículos que puedan provocar riesgo de asfixia. Si su hijo está en riesgo de caerse o de rodarse de la cama, considere acomodando una almohada grande en el piso para evitar que su hijo se lastime. Use un monitor de bebé o de intercomunicación para escuchar las necesidades de su hijo.
Ayúdele a su hijo a ser más independiente a la hora de dormir.	A partir de los 2 meses de edad, acueste a su niño en la cama antes de estar dormido para que él o ella pueda aprender a conciliar el sueño de forma independiente. El ruido blanco puede darle consuelo y ayudarle a ignorar otros ruidos. Máquinas de sonido, ventiladores y también acuarios se pueden utilizar para el ruido blanco. Asegúrese de que su hijo no está bebiendo refrescos que contienen cafeína durante el día. Niños más grandes deben irse a la cama a la hora indicada aunque no se sienten cansados, para que no se queden dormido en otra habitación y que tengan que ser trasladados a la cama. Anímelos a leer en la cama o leer con ellos por una cantidad fija de tiempo para ayudarles a relajarse. Cuando el niño tenga la edad suficiente puede aprender a hacer su cama.

¿NECESITAS MÁS INFORMACIÓN?

Un terapeuta ocupacional puede evaluar a su niño para identificar factores que limitan su capacidad de irse a dormir y permanecer dormido, crear un plan de intervención. Por ejemplo, una evaluación podría revelar que el niño es particularmente sensible a los ruidos, las texturas, los olores, por lo que se le hace muy difícil relajarse lo suficiente para poder dormir. El terapeuta ocupacional puede trabajar con toda la familia para ayudarles a crear una estrategia individualizada para su situación y necesidades particulares. Puede encontrar información adicional a través de la Asociación Americana de Terapia Ocupacional en www.aota.org.

Editado por: Hector L. Borrero, MBA, OTR/L, CAPS

Terapia ocupacional es un servicio de salud, rehabilitación y educación que ayuda a las personas a través del ciclo de vida a participar en las cosas que quieren y necesitan hacer mediante el uso terapéutico de actividades cotidianas (ocupación).

Derechos de autor © 2011 por la Asociación Americana de Terapia Ocupacional. Este material puede ser copiado y distribuido para uso personal o educativo sin consentimiento escrito. Para todos los otros usos, comuníquese con.