

## DORMIR A LOS NIÑOS

# Cómo enseñar a los pequeños a descansar bien

El 70% de los niños aprende a dormir con pocas rutinas, como ponerle en la cuna, decirle buenas noches... pero hay un 30% que no lo consigue. Son niños normales y sanos, pero su reloj biológico madura con más lentitud. Además, el 98% de los casos de insomnio infantil se debe a hábitos mal adquiridos. Con algunas sencillas pautas se puede lograr que la mayoría de los niños duerman de un tirón desde el primer día.

## Cómo crear el hábito del sueño cuando aún son bebés

- Los pocos momentos en que no esté durmiendo, no deje al bebé en la cuna. Cójale en brazos, juegue con él, míme-lo para que asocie la cuna con la hora de dormir.
- Cuando sea de noche, ponga su habitación a oscuras y procure que esté lo más aislada posible del ruido. En cambio, para dormir la siesta deje algo de claridad y permita que lleguen hasta él los sonidos de la casa.
- Acuéstele en el cochecito o en un cuco para las siestas, y dele las tomas diurnas en el salón. Asociará el cuco –o el cochecito– y el salón con el día, y la cuna y el dormitorio con la noche.

## Ritual nocturno

- Cíñase a un horario para dormir al bebé. Lo más recomendable es que lo acueste entre las 20:00 y las 20:30 horas en invierno, y entre las 20:30 y las 21:00 horas en verano. Está demostrado que ésa es la hora en que el sueño aparece con mayor facilidad. El retraso de media hora en verano se debe al cambio horario.
- Cree una rutina previa al momento de acostarse por la noche. No olvide que para un bebé repetición es igual a seguridad.
- No le duerma en sus brazos. Acuéstelo aún despierto y salga del cuarto antes de que se duerma. Si llora, acuda a su lado para calmarle, sin sacarle de la cuna. Márchese de nuevo y repita las visitas tantas veces como sea preciso, hasta que se duerma.
- Es bueno que tenga junto a él su animalito de peluche, su juguete preferido o su almohada. Se sentirá más acompañado y descubrirá que permanecen con él cuando se despierte por la noche.





### Buenos hábitos para un sueño reparador

- A partir del tercer mes no se levante a cogerlo ante el primer gemido. Dele la oportunidad de que se vuelva a dormir solo.
- A partir de los 6-7 meses su bebé debería ser capaz de acostarse sin llorar y con alegría, conciliar el sueño por sí mismo, dormir entre once y doce horas de un tirón y hacerlo en su cuna y sin luz.
- Cuando su hijo ya ha dejado de ser un bebé, haga que utilice la cama sólo para dormir, no deje que juegue o vea la tele en ella.
- Cuanto más ordenados sean los hábitos de sueño familiares, más fácil le resultará que el niño adopte esas mismas costumbres.
- A la hora de ir a dormir, muéstrese dulce pero inflexible. No ceda ante posibles "chantajes".

### Horas de sueño: las necesarias, ni más ni menos

- No todos los niños necesitan las mismas horas de sueño. Valore si su hijo duerme suficiente o no a partir de algunos indicadores como son: cansancio, dolores de cabeza, irritabilidad o agresividad, ganas de dormir en horas no establecidas, etc.
- Cuando es un bebé, no le despierte, aunque lleve durmiendo mucho tiempo (ni siquiera para comer, salvo que su peso no sea el adecuado para su edad). Por dos motivos: porque durante el sueño segrega la hormona del crecimiento, imprescindible para que éste no se detenga, y porque mientras duerme ahorra energías, que quedan a disposición de un mejor desarrollo. ◀

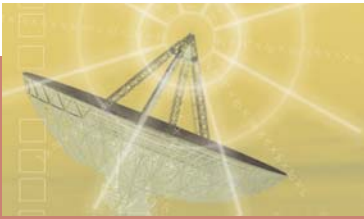
EL INSOMNIO INFANTIL TIENE SU ORIGEN, EN EL 98% DE LOS CASOS, EN HÁBITOS MAL ADQUIRIDOS

## HÁBITOS INCORRECTOS...

> **BEBÉS.** Mecarlos en brazos o en la cuna, darles la mano, pasearlos en el cochecito, dejarles hasta que caigan rendidos, ponerlos en la cama de los padres, darles un biberón o amamentarlos, ponerles música... Si se despiertan durante la noche, que lo harán, los bebés esperan que la situación sea la misma que cuando se quedaron dormidos. Es decir, si asocian el dormir con estar en brazos de

sus padres, esperan seguir estándolo; si se durmieron mamando, buscarán el pecho; si lo hicieron escuchando música, esperarán oírla...

> **MAYORES.** Que duerman frente al televisor, que lo hagan siempre en la habitación de los padres, meterse con ellos a su cama, contarles cuentos durante horas, mantenerles despiertos hasta que se caigan de sueño...



## Un periódico quiere instalar una antena sin permiso de la comunidad de propietarios

→ **Lo que pasó.** Un periódico que tiene sede en los bajos de mi edificio quiere colocar una antena, pero la comunidad de vecinos no ha dado permiso para que la instale. El abogado del periódico ha enviado un listado de fundamentos jurídicos y afirma que, por la Ley 19/1983, un propietario singular puede colocar la antena sin permiso de la comunidad. Según ese abogado, la jurisprudencia es clara a su favor. ¿Qué podemos hacer?

→ **Qué hacer.** La antena que el periódico quiere instalar en el edificio es una antena de radioaficionado y debe contar con la oportuna licencia de la Dirección de Telecomunicaciones. Esta licencia se concede en el marco de un procedimiento en el que debe ser oída la comunidad de propietarios y su concesión puede ser recurrida por la comunidad.

La instalación no estaría amparada por la Ley 19/1983 en caso de que no se hubiera solicitado y concedido la licencia. Los afectados pueden informarse en la Dirección de Telecomunicaciones y en el periódico sobre el estado de solicitud de la licencia y sobre las características de la instalación. Si ya se ha presentado la solicitud, se pueden consultar con un técnico en telecomunicaciones las repercusiones y molestias que podría ocasionar la instalación de la antena de radioaficionado. De este modo, los

afectados estarán preparados para cuando la Administración notifique al presidente la solicitud de licencia y les dé un plazo de dos meses para oponerse o hacer sus alegaciones. Si al final se concede en términos que los afectados consideren perjudiciales, deben recurrir la licencia.

Las antenas de radioaficionados y sus elementos anejos se deben instalar de forma que no produzcan molestias, peligro o daño a personas o bienes. Además, la responsabilidad del titular de la licencia de estación de radioaficionado, derivada de su instalación, conservación y desmontaje, debe estar cubierta con una póliza de seguro que incluya su responsabilidad civil. La comunidad tiene derecho a recibir una copia. Si no hay seguro o no se actualiza, la autorización debe ser cancelada. Además, la comunidad, por acuerdo adoptado por mayoría simple, puede designar un lugar alternativo para la antena.



## Un apagón provoca una avería a un ordenador

→ **Lo que pasó.** Hubo un apagón en mi calle. Cuando volvió la electricidad, mi ordenador se quemó por la subida de tensión. Llamé a la compañía suministradora para reclamar y me anunciaron la visita de un técnico, que aún no se ha producido. Les volví a llamar y me aseguraron que con la factura y las piezas dañadas era suficiente, pero aún sigo sin saber nada. ¿Cuánto suelen tardar en pagar los desperfectos o en acudir los técnicos? ¿Cuáles son los límites? ¿Dónde puedo acudir para que me agilicen los tramites?

→ **Qué hacer.** Las compañías suministradoras de energía eléctrica están obligadas, salvo causa de fuerza mayor, a mantener permanentemente el servicio de suministro de fluido eléctrico. Puede suceder que el apagón y las alteraciones en la tensión citadas no hayan supuesto una vulneración de las obligaciones de calidad, pero se puede solicitar a la compañía que justifique el cumplimiento de los parámetros de calidad establecidos en el Real Decreto 1955/00.

Respecto a los daños sufridos en el ordenador, éstos son independientes de que se hayan o no cumplido los criterios de calidad del servicio. Si se prueba que la causa del daño ha sido el apagón, la compañía está obligada a indemnizar. El consumidor afectado por el incumplimiento del servicio podrá reclamar la indemnización de los daños y perjuicios que le haya ocasionado, conforme al artículo 1101 del Código Civil. Hay

que alegar con el informe de un técnico en reparaciones que el apagón, la interrupción del servicio y la alteración de la tensión al reiniciarse son las causas del daño en el ordenador.

El afectado puede presentar una reclamación escrita en la Oficina Municipal de Información al Consumidor de su municipio o a los Servicios de Consumo de su comunidad autónoma. Junto a su reclamación presentará el presupuesto completo de reparación (también por concepto de recuperación de datos) y el informe o nota del Servicio de Reparaciones en el que se detalle la causa de la avería. A partir de este trámite, la compañía deberá dar una respuesta a su solicitud. Caso de que no asumieran responsabilidad por el daño causado, puede acudir a Arbitraje de Consumo, pero si la compañía no aceptara someterse al arbitraje, deberá optar por los tribunales civiles.



### Un caso similar puede merecer sentencia distinta

Esta sección recoge sentencias de nuestros tribunales que, por su contenido, afectan a los consumidores y usuarios de todo tipo de productos y servicios. No olvide que ante hechos similares, las cuestiones de prueba, las circunstancias concretas de las partes implicadas e incluso el tribunal que sea competente en la causa, pueden determinar fallos distintos.

#### Una agencia de viajes paga a un turista por daños en un atentado

Un consumidor concertó con una agencia de viajes minorista un viaje turístico a Egipto. Durante su estancia se le ofreció una excursión en autobús, en la que sufrió los efectos de un ataque terrorista que le provocó diversas heridas. Demandó a las agencias de viajes minorista y mayorista y el asunto llegó hasta el Tribunal Supremo que, en sentencia de 11 de octubre de 2005, confirmó la condena de ambas agencias a indemnizar al consumidor con casi 25.000 euros. El Alto Tribunal constató que la agencia de viajes no ofreció información alguna a los viajeros sobre las condiciones de seguridad del país a visitar. Esta conducta fue negligente porque, de haber existido información al respecto, se habría podido evitar el desplazamiento. Aunque también hubo cierto grado de negligencia en el consumidor por aceptar el viaje, la Ley del Consumidor reconoce su derecho a ser indemnizado por los daños causados en la utilización de servicios, salvo que los daños sean responsabilidad exclusiva suya, algo que no sucedió a juicio del Tribunal.



#### La promotora debe pagar el arreglo de las deficiencias de construcción de un edificio

Una comunidad de propietarios detectó deficiencias constructivas en cubierta, fachada y pavimentos de su edificio, por lo que exigió su reparación a la promotora. La promotora se negó y fueron a juicio. Acreditados los graves defectos por informe pericial, se condenó a todos los agentes demandados a pagar solidariamente a la comunidad de propietarios las cantidades que habían gastado en las obras de reparación. Los demandados recurrieron al Supremo, pero éste, en sentencia de 10 de octubre de 2005, volvió a dar la razón a los propietarios porque, pese a que en nuestro sistema la condena a reparar es preferente a la condena a indemnizar, esta regla general no impide que en determinadas circunstancias los propietarios puedan realizar por sí mismos o por encargo a otro la reparación de lo mal ejecutado en el edificio y reclamar luego su coste. La oposición de los demandados a asumir sus responsabilidades y el legítimo interés de los propietarios en no vivir con las incomodidades de los defectos en la construcción justificaron que la comunidad, tras reparar las deficiencias, reclamara a los agentes el coste de la reparación.



#### La Administración debe indemnizar a la familia de un ahogado en un pantano

Un grupo de amigos acudió a bañarse a un pantano. Uno de ellos, tras nadar durante unos minutos por un zona cercana al sifón (canal o tubo de agua), se ahogó. Los padres del fallecido demandaron a la correspondiente Confederación Hidrográfica una indemnización por la falta de advertencia de los riesgos de nadar en el pantano. El Tribunal Superior de Justicia de Murcia, en sentencia de 30 de septiembre de 2005, falló a favor del demandante. En su argumentación, el Tribunal recordó que los particulares tienen derecho a ser indemnizados por la Administración Pública por toda lesión que sufran a consecuencia del funcionamiento normal o anormal de los servicios públicos, salvo en casos de fuerza mayor. Para ello, debe haber una relación de causa-efecto entre el daño y el funcionamiento del servicio público. Y, según el Tribunal, había responsabilidad administrativa, aunque en la producción del daño interviniera también la propia víctima. Como también la víctima contribuyó al desgraciado accidente, el Tribunal condenó a la Administración Hidráulica con el 50% de lo establecido para estos casos.

