

# Nenos: a durmir!

Fixar unha rutina de entrada e saída da cama, ler contos e evitar comidas excitantes son algunhas pautas básicas para lograr que o neno durma as horas necesarias

Para eles nunca é tarde e as escusas para ir para a cama multiplícanse coa idade: ler outro conto máis e beber máis auga son as máis recorrentes e con elas, o momento para descansar pódese alongar —acompañado de rabechas, choros e berros— sen saber que facer para evitalo. Os pais e nais son conscientes de que os pequenos deben ir cedo para a cama e descansar porque iso repercute no seu rendemento escolar e no seu sentido do humor.

Os pediatras e educadores infantís coinciden en subliñar que durmir ben non só é importante para potenciar o rendemento escolar dos nenos e nenas,

senón que é clave para asegurar a súa saúde (e a dos seus pais). "As horas de sono repercuten no rendemento escolar dos nenos e no seu humor", así conclúe o estudo *Trastornos del sueño en la niñez*, da pediatra Rocío Sánchez-Carpintero, publicado pola Asociación Española de Pediatría nos seus protocolos de neuroloxía. A experta afirma que durmir menos horas das necesarias pode alterar a velocidade normal de crecemento do neno e, segundo recentes investigacións, durmir menos horas das necesarias ademais pode crear importantes problemas de conduta nos pequenos. Outro dato importante que

non se debe esquecer é que a pesar da importancia que ten que os nenos se vaian á súa hora á cama e descansen o tempo que precisan pola súa idade, ata o 30% da poboación infantil ten alteracións crónicas do sono.

A continuación, descríbense nove sinxelos trucos que axudan a lograr que o neno vaia a cama pronto e descanse tanto como necesita.

## Calcular a hora axeitada de ir para a cama

A pauta máis importante para lograr que o neno vaia para a cama á hora axeitada é crear unha rutina de so-

no para el. Como? O primeiro paso é determinar cal debe de ser a hora de ir para a cama. Un bebé acabado de nacer precisa durmir aproximadamente dezaseis horas ao día. A medida que o pequeno crece, redúcese segundo a seguinte progresión: quince horas diarias aos 3 meses de vida; catorce horas ao ano de idade; trece horas aos 2 anos; once horas aos 5 anos; dez aos 9 anos; nove horas aos 14 anos; e oito horas a partir da maioría de idade.

## Repetir actividades nocturnas co bebé

Para crear unha rutina de sono, o seguinte paso é establecer unha serie de actividades que se repetirán cada noite, antes de ir durmir. As máis habituais son darlle un baño, ofrecerlle un biberón de leite, cepillar os dentes xuntos ou ler un conto na súa compañía. A creación dun ritual axuda á creación do hábito e a conciliar o sono.

## A cama nunca debe ser un castigo para neno

A doutora Rocío Sánchez-Carpintero enumera unha serie de medidas "de hixiene" do sono, que axudan o neno ir para a cama a hora que precisan, no seu artigo publicado dentro dos protocolos de neuroloxía de Asociación Española de Pediatría. Neste sentido, sinala a especialista que é importante evitar que o neno relacione a cama cunha situación de castigo. Sería, polo tanto, un erro obrigar o neno a durmir por portarse mal. Non obstante, si convén que o neno pase tempo no seu dormitorio durante o día, co fin de que non o asocie co momento desagradable de irse durmir.



## Mesma hora de deitarse e de erguerse

Crear un rutina de sono no neno implica que non só a hora de se deitar debe ser a mesma senón tamén a de se levantar. Contar con horarios fixos facilitará que o pequeno acepte sen protestar ir para a cama á súa hora.

As vacacións (Nadal, Semana Santa, verán) poden desaxustar este ritmo de sono no menor. Se durante as semanas de descanso os nenos que van ao colexio cambian os seus horarios habituais (déitanse e levántanse máis tarde) é aconsellable que nos días previos ao comezo das clases se vaian afa-cendo, de forma gradual, ao seu ritmo normal.

## O exercicio físico axuda o neno

Co de cumprir o obxectivo de que o menor vaia á cama para durmir, o mellor é que os nenos se atopen neste momento cansos e relaxados. Por iso, é recomendable que durante a xornada realicen actividade física, como xogar ao aire libre, correr, facer natación ou outro deporte.

## O neno non debe usar videoxogos de noite

Para que o neno se relaxe é importante evitar actividades que lle poidan excitar durante esa última parte do día, entre elas, xogar cos videoxogos e ver a televisión, sobre todo debuxos que o exciten. Pola súa banda, a lectura dun conto como última actividade do día —antes de apagar a luz e de que o pequeno quede só na cama—, contribúe á relaxación do pequeno.

## Colocar unha luz tenue durante o sono do bebé

O grao de escuridade do cuarto tamén é importante. Se se pode, convén que non entre luz directa da rúa. Por iso, cando o cuarto teña unha ventá exterior, debe quedar ben pechada por medio dunha persiana ou dunha cortina grosa.

En cambio, si é conveniente deixar algunha luz tenue no interior do cuarto para evitar que o neno teña medo ao quedar só. Esta luz será de axuda, tamén, para que non se asuste, en caso de que o pequeno esperte en metade da noite, e mesmo, para evitar os tan temidos terrores nocturnos.

## Esquecerlle o azucre antes de durmir

A alimentación tamén inflúe na calidade do sono do neno. Hai comidas que excitan o neno, polo que farán máis complicado que vaia á cama cando lle indiquen os seus pais. Neste sentido, é importante prescindir das bebidas con moita azucre, así como da cafeína, despois do mediodía.

## Cada un na súa cama

Débase promover a capacidade de que o neno se poida durmir sen que os seus pais estean presentes, e na súa propia cama. Se tras apagar a luz e abandonar o cuarto, o neno vólvese erguer, os expertos recomentan actuar do seguinte xeito: acompañalo á súa cama e calmalo. No entanto, non se debe repetir a rutina anterior (lectura etc.) xa que o neno o entenderá como unha forma de gañar tempo e é doado que o asuma como hábito.

