

Título: Sueño Infantil

Autor: Lic. María Esther Chávez Díaz

## Sueño Infantil

El buen dormir en los primeros años de la vida desempeña una función crítica en el desarrollo madurativo, posibilitando según los últimos descubrimientos de la neurobiología del sueño, el aumento de conexiones neuronales.



El niño debe aprender una pauta de sueño que se debe enseñar a sus padres o cuidadores. Aunque el dormir es algo innato, el proceso de dormirse es una conducta aprendida, un hábito.

Teniendo en cuenta los distintos temperamentos infantiles, desde los niños dóciles hasta los difíciles, es imprescindible contar con la determinación por parte de sus padres de cómo, donde y cuando dormir. Es decir, que cómo padres no debemos excusarnos en el temperamento difícil de nuestro niño, ya que nuestro rol es educarlo bajo ciertas normas, que consideramos por nuestra propia educación y cultura, adecuadas a su desarrollo normal. La tarea del padre no es adaptarse totalmente al temperamento del niño, sino, teniendo en cuenta sus características individuales, flexibilizarse ante éstas pero manteniendo las normas educativas.

### Fases del sueño del bebé

El sueño REM. Sueño de movimientos oculares rápidos (REM, siglas en inglés): es la fase activa del sueño, en la que el cerebro permanece activo. Y también la más corta.

El sueño NO REM. Sueño NO REM. Es la fase tranquila y profunda del sueño. Y también la más larga.

### Etapas del sueño en los niños

El sueño del bebé está dividido en cuatro etapas que se van profundizando progresivamente. Cada una dura cerca de 90 minutos y siempre obedecen a un mismo orden: sueño REM (más liviano y corto) y el sueño NO REM (más profundo y largo).



Todos los bebés transitan por ciclos de sueño superficial y profundo durante una misma noche. Conforme el bebé va creciendo, lo normal es que los sueños REM vayan disminuyendo y que los NO REM vayan aumentando. A la edad de 4 meses, por ejemplo, el bebé consigue dormir 3 o 4 horas seguidas. Durante los 90 minutos de sueño profundo acompañado en los extremos por el sueño liviano, el bebé experimenta un estado de semialerta. En estos momentos es cuando el bebé está propenso a despertarse. Pero, minutos después, entrará en la fase más profunda completando su descanso nocturno de casi 8 horas.

### Periodos de vigilia y descanso del bebé

Es muy importante respetar esos intervalos sin interrumpirlos para que se conviertan en una costumbre. Pretender que el niño concilie el sueño es una tarea difícil y constituye un verdadero desafío. Pero si se respeta su ritmo, todo será más fácil. Un recién nacido, por ejemplo, ya tiene un modo propio de dormir y de despertarse. Los padres deben crear el clima apropiado para que el bebé establezca su propio ritmo de sueño. Si al despertarse, el bebé no encuentra una respuesta inmediata, se verá obligado a encontrar su propia rutina para seguir durmiendo.

Enseñarle a un niño a dormir, es una de las primeras enseñanzas para su propia vida, y es una de las primeras tareas de nuestro rol de padres para forjar nuestro sistema educativo. Ante todo debemos pensar acerca de cómo queremos formar a nuestro hijo.

Las creencias que tengamos al respecto nos servirán de guía para establecer pautas de conducta al niño.



Al ser padres, con toda la emoción y conmoción psicológica que sentimos, más los primeros cuidados que requiere nuestro pequeño, más la necesidad de readaptar nuestra pareja y nuestro proyecto personal; tal vez no nos detengamos a pensar seriamente el tipo de educación que estableceremos al niño, cómo queremos ayudarle a

crecer.

Es muy importante, y el propósito de este escrito, que nos detengamos a pensar cómo queremos educar, o cómo podemos educar, o cómo deberíamos educar, luego de todos estos pensamientos, tendremos una visión acerca de que educación queremos para nuestro hijo.

No olvidemos que el niño a los cinco años es un estudio preliminar de lo que será en la adultez, ya que en estos primeros cinco años se establecen lineamientos de personalidad determinantes en la formación psicológica.