

## MI niño no se duerme, ¿qué hago?

**•Más del 30% de los niños menores de nueve años padecen alteraciones del sueño. Este problema se intensifica con la llegada del buen tiempo, las vacaciones y el cambio de las rutinas y los hábitos en verano. •Entre los síntomas se encuentran: angustia, temor, ansiedad, irritabilidad, fatiga, disminución de la atención o incluso una menor respuesta inmune.**

Con la llegada del verano, las altas temperaturas, los dichosos mosquitos y las nuevas rutinas a muchos nos cuesta conciliar el sueño y descansar por las noches. Sin embargo, los más afectados por estos cambios son los niños, en especial los menores de nueve años, para quienes la falta de horas de sueño así como su regularidad tiene sobre ellos consecuencias serias, si no se ataja con las técnicas adecuadas.

Dormir es vital para los pequeños, ya que mientras sueñan se produce la denominada síntesis de la hormona del crecimiento así como la regeneración necesaria para los procesos mentales. Por ello, este tipo de alteraciones pueden tener en ellos consecuencias sobre su capacidad de atención, sus habilidades cognitivas y de relación, además de síntomas más inmediatos como irritabilidad, fatiga y angustia, entre otros.

La psicóloga infantil Marian Fernández nos explica brevemente en qué consisten estas alteraciones infantiles del sueño: “Las dificultades para ir a la cama y dormir de seguido son muy frecuentes en la infancia y se acentúan con la llegada del calor y el aumento de las horas de luz. En general, para los niños el momento de conciliar el sueño es muy delicado y provoca angustias y temores, ya que se rodea de sentimientos de ansiedad, soledad, aislamiento de los padres, llegando incluso a provocar terrores nocturnos”.

Y, sin embargo, ciertas horas de sueño y una regularidad en las mismas son factores imprescindibles para un buen desarrollo y crecimiento físico y psíquico de los niños: “La falta de sueño puede producir efectos negativos en aspectos cognitivos, emocionales y conductuales, provocando irritabilidad, fatiga, cambios de humor, nerviosismo, dificultades para concentrarse, merma del rendimiento escolar, alteraciones metabólicas e incluso una menor respuesta inmune”. Además, estas alteraciones del sueño tienen consecuencias sobre el entorno familiar, como “aumento de la tensión familiar, discusiones, desavenencias, todo ello provocado por sentimientos de frustración y culpa en los padres”.

Qué podemos hacer: como hacer más llevadera la hora de dormir

La psicóloga nos resume las estrategias más efectivas en 4 sencillos consejos:

1. Cada niño es un mundo, pero el objetivo principal es que se sienta seguro al abandonar la vigilia.
2. Es necesario que el niño no esté muy estimulado antes de ir a dormir:

bajemos la actividad y utilicemos sonidos bajos para procurar tranquilidad.

3. Establecer rutinas en cuanto a horas, hábitos, despedidas, luz, silencio, contar un cuento...

4. Es fundamental combatir el sentimiento de soledad. Para esto son fundamentales los objetos transaccionales como los peluches. Son objetos a los que el niño se vincula y que funcionan como sustituto de los padres, así le acompañan y le dan seguridad. Suelen ser objetos blandos y de textura suave y agradable, que además resulten atractivos y fácilmente manejables, como es el caso de Pillow Pets.

Pillow Pets es un peluche que se transforma en almohada o cojín, gracias a una sencilla idea: un velcro que lo une por debajo. El niño tendrá como amiga una mascota que cuando quiera podrá convertir en cojín para viajes, para ver la televisión o lo que prefiera. Gracias a esta doble funcionalidad pasará a ser algo indispensable en el día a día.

Actualmente hay 8 modelos: unicornio, mariquita, gorila, perrito, abeja, pingüino, hipopótamo y panda. En Estados Unidos ya se han vendido 45.000 millones de unidades; es el peluche más vendido y sólo en diciembre de este año se vendieron 8 millones de unidades.

Precio: 19,95€

Edad recomendada: 0-99 años

Información adicional

Best Relations

Daniel Fernández – [daniel@bestrelations.com](mailto:daniel@bestrelations.com)

Ana López - [analopez@bestrelations.com](mailto:analopez@bestrelations.com)

91 521 11 34

Goliath Games

Fundada hace más de 30 años en Holanda, Goliath Games cuenta con doscientas referencias de juegos y juguetes y es considerado como uno de los mayores jugueteros en el mercado europeo. Junto a Rummikub, comercializa con éxito otras marcas como Rubik, Triominos o Rolit. En España, Goliath implantó una delegación permanente para distribuir sus productos, en el año 2006. Desde entonces, los juegos infantiles y de familia de Goliath han conseguido ganar una posición importante en el mercado, llegando incluso a tener el producto más vendido en la categoría de juegos en las Navidades de 2011, con Antón Zampón.

Para más información visite: [www.goliathgames.com](http://www.goliathgames.com)

---