



ARTÍCULO PARA PADRES 56

SIESTA: Necesaria hasta los 3 años.

Dormir un rato durante el día no solo les ayuda a reponer fuerzas, asimilar la comida, a estar de mejor humor durante la tarde, sino incluso a conciliar mejor el sueño por la noche.

A los dos años los niños siguen durmiendo una hora después de comer y unas once horas por la noche. Es al cumplir los cuatro años cuando la mayoría de los niños abandonan el hábito de la siesta y los padres pueden dejar de considerarla tan necesaria. Pero en estos primeros años ningún niño es capaz de resistir un largo día sin dormir al menos un ratito, y el mejor momento coincide con ese "bajón" que niños y adultos sentimos después de comer.

Si el pequeño no disfruta de este reconfortante reposo de sobremesa es más que probable que por la tarde se ponga irritable, y puede que se quede dormido en cualquier sitio a las seis o las siete de la tarde. Si esto ocurre, luego será más difícil que pueda conciliar el sueño por la noche. Se produce así un efecto de carambola que puede acabar alterando todo su horario.

¿Y si no quiere dormir?

Llega la sobremesa y nuestro hijo no ve apropiado echar una cabezadita. Lo que quiere es jugar. Todo el tiempo del que dispone le parece poco para satisfacer su curiosidad, ejercer su independencia y no parar ni un minuto.

Y las cosas pueden complicarse todavía más al llegar las vacaciones, porque nuestro ritmo de vida cambia. El horario de comida se altera, se acuestan y levantan más tarde. Si hay hermanos mayores, están ahora de vacaciones, con la excitación que supone para el pequeño que estén todo el día en casa. Pero todo tiene solución, en cualquier época del año.

Establecer una rutina

Los niños son seres profundamente rítmicos, es decir, rutinarios. No tan frágiles como para no poder soportar algún cambio de horario, pero si se produce, ha de mantenerse más o menos constante. No se puede esperar, por ejemplo, que un niño duerma la siesta los domingos si durante la semana no lo hace, o que duerma tanto si le acostamos unos días a las dos como otros días a las cuatro. Hay que seguir un horario.

¿Cómo saber si el niño está descansado?

Si está feliz y activo por el día y si por la noche duerme suficientes horas y con un sueño de calidad, no hay que preocuparse demasiado si algunos días no se echa la siesta. Aún así, no hay que dejar de ofrecerle la posibilidad de echársela e intentar que recupere el hábito, porque es fácil que tras los primeros días de actividad y euforia empiece a dar signos de que necesita recuperar un ritmo regular de siesta.



Hay que preocuparse si:

- Se levanta con dolor de cabeza.
- Le cuesta mucho despertarse.
- Está soñoliento y cansado durante el día.
- Se duerme en cualquier sitio y está irritable.

Trucos para que duerman la siesta

Tras observarle unos días habremos detectado cuáles son los momentos más adecuados para dormir y cómo propiciar el ambiente. Tratemos de adaptarlos a un cierto sentido común.

- Conviene que no sea demasiado tarde para no interferir con el sueño nocturno. Después de comer es cuando el organismo está más propicio al sueño, por lo que normalmente no será difícil organizarlo en torno a ese momento.
- Tendremos que hacer un pequeño esfuerzo para planificar el día teniendo en cuenta el nuevo horario. Si por ejemplo el niño necesita su siesta hacia las cuatro, procuremos no proyectar actividades movidas para esa hora.
- Podemos utilizar elementos que el niño relacione con el sueño, como su muñeco favorito, la lectura de un cuento, un masaje o música relajante... Estas rutinas, al presentarse todos los días en el mismo momento, hacen que el niño las asocie al sueño y que le produzcan somnolencia.
- No llamarla "siesta", no usar pijama ni decir que va a dormir. Si no quiere irse a la cama, puede quedarse sin desvestirse en un rincón, en el sofá o sobre una manta en el suelo y unos cojines, entretenido con un cuento o un juguete tranquilo. Basta con que lo asocie con un tiempo de descanso.
- No conviene enzarzarse en una batalla ni hacer de la siesta un motivo de disputa. No es grave que un día no quiera dormir, pero conviene no romper el hábito.
- No es necesario dejarle a oscuras ni cerrar completamente las persianas. Además, un poco de claridad le ayudará a diferenciar la siesta del sueño de la noche.