



COLEGIO SANTA MARÍA LA BLANCA
MONTECARMELO
MADRID

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

ORIENTACIONES EN ALTERACIONES DEL SUEÑO

-Es importante señalar el momento de acostarse con unos **hábitos nocturnos regulares** para que la niña sea capaz de “predecir” que el momento de acostarse se acerca. Se pueden utilizar distintos tipos de señales que dejen clara la rutina y conseguir que siempre se vaya a la cama a una hora fija. Por ejemplo: preparar sus ropas para el día siguiente junto con los libros, leer un cuento, tomar un vaso de leche, el momento en que termina tal o cual programa de televisión o se puede dibujar un reloj con las manecillas señalando el momento de acostarse y colocarlo cerca del reloj real.

Los niños pequeños encuentran seguridad en la rutina, le gusta la seguridad de lo habitual y contar con objetos que llevarse a la cama u otros rituales que le proporcionen tranquilidad (dar un beso a todos).

Evitar la sobreexcitación a la hora de irse a dormir (evitar los juegos movidos, controlar los programas de televisión violentos o que produzcan miedo).

Mantener al niño/a calmado y relajado. Conviene hablar con el/ella un rato **TODOS LOS DÍAS** de sus preocupaciones, miedos, angustias, acontecimientos susceptibles de causar tensión, a fin de poderlos solucionar, ayudando a que se duerma.

Hay que diferenciar entre permitir que un niño duerma con sus padres Ocasionalmente o consentirlo de forma regular. Hay que devolver al niño/a a su cama sin demasiadas contemplaciones y darle una recompensa por dormir solo. Procurar que la habitación sea atractiva.

Tomar medidas para las pesadillas que se repiten animándole a que hable de su sueño y lo represente despierto/a pero con un final feliz.

Idear formas de protección para que el/la niño/a no se haga daño mientras camina dormida (instalar alarmas, bloquear salidas...).