



UN SUEÑO SALUDABLE

Sugerencias para padres y maestros



Por: Dora Mariela Acosta
Prof. De Educ. Especial en Sordos e hipoacúsicos

Como docente especial de niños y jóvenes con discapacidad múltiple me ha tocado trabajar con chicos que, por diferentes razones, no logran tener un sueño saludable. Esto se vuelve una problemática cuando el mal sueño es constante y repercute considerablemente tanto en la vida escolar como familiar del chico.

Una persona que duerme mal o no duerme no estará preparada para encarar las diferentes situaciones que le presente el día porque no contará con las energías necesarias para hacerlo por más que lo desee. Ésta persona no es sólo el niño o joven en cuestión sino todo aquel que conviva con él y mayormente su madre o adulto a cargo. De esta manera surge la necesidad de un trabajo conjunto entre la familia y la escuela en pos de encontrar una solución saludable que le permita al niño o joven desarrollarse y aprender y, a su madre, contar con las energías necesarias para acompañarlo en este proceso.

El siguiente artículo, lejos de querer convertirse en una receta de soluciones mágicas intenta ser un aporte para el logro de este trabajo conjunto en la búsqueda de un sueño saludable.

El sueño del niño pequeño

Cualquier niño, posea o no discapacidad, desde pequeño (desde su nacimiento), no sabe ni puede comprender acerca de las horas y las rutinas de sueño. Simplemente se duerme, cuando así lo desea, cuando lo vencen las ganas. Cabe señalar que en el niño con discapacidad, estas horas de sueño están dadas también por los horarios de intervenciones médicas, sean estudios, operaciones, controles, etc. Ya tenemos un comenzar difícil para algo que de por sí lo es. Culminando esta etapa o con ella, el niño poco a poco va “armándose” rutinas y horarios que, si no son conformados desde afuera, por los adultos a cargo, se forjarán en dispositivos que él ya trae consigo, como son el sueño, la vigilia, el hambre. Por esto es que desde el nacimiento, es bueno que el adulto sea quien poco a poco (ya que no es nada fácil, sobre todo en una mamá que recién ha tenido a su pequeño) pueda ir marcando estos tiempos indispensables.

- **Indispensables en la convivencia de una familia:** todos sabemos que con sueño nadie es muy productivo. Los problemas que acarrea que los hermanos del niño en cuestión vayan mal dormidos a la escuela, que los padres falten o lleguen tarde al trabajo, estar en ese estado de somnolencia haciendo todo sin ganas o con pocas energías durante el día.
- **Indispensables para el niño mismo.** Saber que hay otro que le pide, que le exige, que le marca las normas sociales necesarias para vivir y desarrollarse en la cultura que le ha tocado nacer.

La rutina del sueño

Ahora bien: ¿Cómo logramos este trabajo para nada fácil?

Estos cambios de tiempos y horarios nos lo va a ir dando la rutina diaria. ¿A que nos referimos cuando hablamos de la rutina diaria? Son las actividades que realizamos durante el día, y la mayoría de los días de la semana a determinados horarios y que generalmente me preparan, y de alguna manera me avisan lo que viene después, por ejemplo: salir a las siete de la mañana a esperar el colectivo me prepara y sé que voy camino al trabajo. Un domingo no salgo a las siete a esperar el colectivo, mi cuerpo, mi mente y yo sabemos que es un día en el que no trabajamos y vamos a descansar. Estas actividades son y tienen horarios socialmente aceptados, estipulados por la cultura en que nos ha tocado nacer. Para relajarme e ir a dormir puedo escuchar música clásica (en un tono considerable) mientras preparo la cama. Ahora bien, si yo no me puedo dormir ¿Es socialmente aceptable que ponga música a las cuatro de la mañana de un martes? Seguramente tendríamos al instante a nuestro vecino tocándonos la puerta, furioso.

La rutina diaria de cualquier bebé está dada por momentos de juego, sueño y alimentación. Esta rutina es marcada por el adulto a través de los días que lo despierta para comer, jugar y dormir en horarios que él propone, no que son dados por el niño. Sucede de la misma manera si hablamos de un chico más grande que ha pasado esta etapa y/o casi llega a otra, con la dificultad de que tenemos que arrancar muchos más años acumulados de una mala rutina o la falta de ella. Esto se observa mucho sobre todo en niños o jóvenes con discapacidad: la llegada a la niñez o la pubertad y hasta a la adolescencia con una mala rutina de sueño.

En este punto me detengo, pues cabe hacer algunas aclaraciones de situaciones especiales:

1. El niño o joven que no puede dormirse por problemas médicos neurológicos,
2. el niño o joven medicado para poder dormirse y,
3. el niño con impedimentos sensoriales que dificultan más aún el darse cuenta de los cambios de tiempo y horarios.

Algunas salvedades médicas acerca del sueño

Para el primer y segundo punto, las soluciones o recomendaciones son médicas. No podemos ni debemos automedicar o cambiar las dosis establecidas por el médico (aumentar o disminuir según me parece). Una madre puede suponer que conoce a su hijo más que nadie, lo cual es

cierto, pero no conoce más que el médico acerca de su discapacidad o síndrome en particular ni tampoco el efecto colateral que la medicación produce en el organismo. Para el primer y segundo punto la recomendación es simplemente y sin negociación una consulta con el neurólogo de cabecera del niño o joven. Es este profesional el que nos dirá si el no poder dormirse es realmente por una dificultad médica o existen otras razones y es responsabilidad de éste profesional de la salud discernir mediante estudios y observaciones clínicas si dicho tratamiento requiere de medicación o de una organización que le permita al niño mantener una rutina. Sólo así podremos combatir el sobremedicar al niño somnoliento sin necesidad a cualquier hora del día, interrumpiendo sus horas de juego y aprendizaje por un cansancio que deviene de un mal uso de la medicación o la falta de ella. La medicación es sana cuando es un médico el que la prescribe bajo la responsabilidad de sus observaciones profesionales y cuando se produce un seguimiento del paciente, ya que puede suceder que un medicamento que fue prescrito en la niñez no sirva ya entrada la adolescencia debido a que son muchísimas otras las razones que se conjugan a la hora del sueño.

En cuanto al punto número tres: el niño con impedimentos sensoriales, con más razón aún, la rutina va a ser la que marque estos tiempos. Sucede que para cualquier persona, son sobre todo los estímulos de las luces y los sonidos los que nos marcan la llegada de la hora de dormir. Las luces se van atenuando, los sonidos apaciguando y cae la noche. Para un niño sordo, ciego o sordociego, estas referencias no existen o llegan fragmentadas. Por esto es que la planificación de una rutina de sueño cobra especial relevancia. Ésas actividades diarias que me informan acerca de lo que viene me van a decir que la hora de dormir se acerca después de un baño, de una canción o un cuento.

Un sueño saludable

Los datos clínicos muestran que para dormir y descansar saludablemente debemos hacerlo ocho horas diarias. Es decir comenzaremos en primer lugar por planificar las horas de sueño de acuerdo a la hora que el niño o joven se debe levantar a la escuela o a realizar sus actividades. De no contar con actividades estipuladas para la mañana, lo ideal es como máximo a las 09.30 horas, en una familia que almuerza relativamente tarde, de manera que el niño o joven pueda participar conscientemente de las rutinas familiares como el desayuno y el almuerzo, además de hacer las comidas diarias necesarias para su desarrollo.

Es decir, si el niño debe levantarse a las 07:00 horas, la noche anterior, a las 23:00 horas, debería estar en la cama durmiendo. ¿Cómo logramos esto? Volvemos a la planificación de una rutina. Lo ideal sería una cena liviana a las 21 horas, de manera de hacer la digestión y no ir pesado a la cama, lo cual puede dificultar el sueño, generar cólicos, etc. Luego, las actividades familiares que se compartan deben ser calmas, evitar los juegos bruscos en el sillón, las peleas de hermanos, la tele en un volumen alto, si es que está prendida como en la mayoría de los hogares. Lo ideal es evitar la tele ya que su estímulo, sobre todo en la programación para niños, genera exaltación, que no es precisamente el estado que buscamos. El niño o joven puede participar en recoger la mesa, lavar o secar los platos, rutinas que realice la familia antes de ir a la cama.

Es bueno también ir apagando con él todas las luces de la casa. Dejar sólo las necesarias, la de la cocina si mamá aún está allí o la del baño. Lo mismo con los sonidos, apagar tele, computadora. Cerrar puertas. Hacerlos participe de esto es positivo en varios sentidos: el ir apagando, el ir cerrando, transmiten un mensaje de reposo de las cosas, como de uno, hasta el otro día; otorga una responsabilidad en el chico que se siente capaz por sí mismo de organizarse y prepararse para el reposo y porque el otro pone un voto de confianza en sí. Hacerlo el encargado de alguna de éstas tareas por la noche anticipa y es parte de lo que viene y de alguna manera se siente controlando su tiempo, el tiempo de ir a la cama.

La atención del adulto a cargo

Cada madre o adulto a cargo del niño, sabe que es lo que lo tranquiliza y es eso lo que vamos a utilizar para ir adentrándonos en este estado de calma. Más allá de lo que se elija, el niño buscará generar la atención de ella, lo cual es bueno, después del trajín de todo el día. A no confundirse: ésta atención también tiene un límite. Si se trata de un niño pequeño que prefiere una canción o un cuento, y por supuesto toda la atención de su madre, ésta se sienta a su lado, juega, mima, habla, todo lo que saben hacer las madres que nos hace sentir bien como hijos y, al culminar el cuento o la canción debe despedirse y retirarse. Si se trata de un joven, su rutina sería diferente, tal vez con alguna actividad que lo implique: preparar su mochila para el otro día, ponerse el pijama e ir a la cama. Aquí la atención de su mamá también es requerida y la obtendrá, pero de una manera distinta, a partir del reconocimiento de ella por lo logrado con festejos y besos, y al igual que para el niño pequeño, deberá despedirse y retirarse.

El beso de las buenas noches

La retirada puede no ser fácil, tanto para algunos niños/jóvenes como para algunas madres, pero lamentablemente no existe otra salida que hacerla o terminar donde empezamos, una mala rutina de sueño.

Hay que recordar que la rutina elegida y establecida no se repite varias veces durante la misma noche ni se perpetua, porque perderá su objetivo inicial, tornándose infinita, prolongándose al tiempo que el niño desee, perdiendo nuevamente el control adulto.

Aquí cobra especial relevancia el límite impuesto por el adulto a cargo.

El límite también es saludable

LIMITE no es una mala palabra. El límite es muy positivo cuando tiene un propósito que es un desarrollo saludable de la persona. Un niño que no conoce el límite, que no ha llorado o sentido frustración, no es necesariamente un niño más feliz; es un niño que no conoce el peligro (qué cosas se tocan, qué cosas no se tocan, etc.), es un niño que no puede crecer siendo independiente porque no se le ha exigido ni esperado nada de él. Es un niño que no puede compartir eventos y momentos familiares (tan importantes para todos) porque no sabe comportarse en sociedad. Lo mismo para un niño con discapacidad: debemos aprender a diferenciar el cuidado de la sobreprotección que interfiere como una barrera cuando nos damos cuenta que creció y sumado a los desafíos propios de sus limitaciones, nos encontramos con esto otro: nunca le pusimos límites, nunca les exigimos y nos damos cuenta (o nos hacen dar cuenta) cuando ya son demasiados grandes y le tengo que decir con 10 años, un metro y medio y 32 kilos que no le puedo hacer upa.

Es un ejercicio total y completamente para el adulto a cargo, él es el responsable de buscar la salida saludable, de no dejarse engañar por un llanto caprichoso poniéndole título de dolor de panza, etc. El niño no lo hará, porque es niño y aún no razona acerca de la importancia de estos aprendizajes pero el adulto es consciente de ello y debe hacerse cargo.

No quedará otra que dejar que llore y patalee. Haga su berrinche hasta que lo venza el sueño o comprenda la determinación de su madre o adulto a cargo. La misma sólo debe volver a acostarlo si éste se levanta o golpea, pero esta vuelta ya no tendrá la misma atención que antes. Será un ponerlo en su lugar y nuevamente emprender la retirada. Algunos niños se cansarán al rato, otro a las horas y otros requerirán de varias noches del mismo ejercicio. Muchos buscarán al extremo la atención deseada y se convertirá en una lucha a ver quien se rinde primero. Lamentablemente no existe una receta mágica para ello pero el que impone las reglas en este juego de atención es el adulto, aunque no sea fácil para nadie.

¿Cuántas noches nos hemos quedado desvelados buscando actividades de madrugada para nosotros mismos y para el niño por falta de una rutina positiva de sueño? Probablemente esta noche o estas noches el desvelo no sea diferente; sin embargo, la meta sí lo es, porque en este

caso estamos desvelados para luego lograr el objetivo de que los horarios de sueño y descanso se establezcan y respeten. Está en la fortaleza del adulto a cargo el poder transmitir este mensaje al niño. No habrá actividades alternativas o compartir camas porque confundiríamos al chico y no queremos reemplazar una mala rutina por otra, sino comenzar una nueva, la saludable. La rutina del sueño es para dormir y si no se duerme se está en la cama sólo, como el resto de la familia, hasta que el sueño comience a venir.

La eterna siesta

No quería dejar de mencionarla pues en muchos de los casos tiene un papel muy importante. No podemos pretender por nada del mundo ni enojarnos con el niño porque no duerme por las noches, si lo hizo durante todo el día. Si se requiere de una siesta porque es un horario familiar en que todos lo hacen o el niño/joven en cuestión lo necesita realmente debido al cansancio que le generan sus actividades, la misma también tiene sus consideraciones.

Las siestas son por la tarde, pero al igual que por las noches, si son después de la comida, se esperará un tiempo prudencial para hacer una buena digestión. Una siesta no puede comenzar a las 17 o 18 hs porque luego de este descanso el niño o joven no querrá hacerlo por un buen rato, lo que nos dificultara mantener la rutina de la noche. Deben ser tempranas, a partir de las 14 hs y no ser eternas. No deben extenderse más allá de una hora, de lo contrario deja de ser siesta para convertirse en un sueño diurno. La siesta debe ser tomada como un descanso, para luego continuar el día con más energías. Si éstas son mayores a una hora, generan más desgano y producen interferencias en el sueño nocturno. Al igual que por las noches, los horarios los pone el adulto, la rutina para hacerlo puede ser la misma o no, pero en ellas lo que más nos cuesta es el momento del despertar. Es el adulto el que debe fijar este momento si el niño lo hace más allá de una hora. Si se pasa luego de éste horario, no se espera a que se levante sólo, en este caso se puede establecer una rutina para despertar. Levantarse es algo poco agradable por lo que éste despertar debe ser placentero, con mimos y alguna actividad motivadora que nos espere, como la salida a hacer las compras si al niño le gustan, un juego, etc. Los límites son los mismos impuestos para el sueño nocturno, aunque con la meta opuesta.

Recompensas

No todo es negativo, ni imposible de hacer. Así como existen los límites también están las recompensas; ambos juegan el mismo papel y nos pueden ayudar en el logro de una misma meta. Así como debemos ponernos firmes ante un berrinche sin sentido, también tiene sus frutos el recompensar al niño o joven cuando muestra actitudes y elecciones positivas. Cuando colabora, se porta bien haciendo caso, es bueno hacerle notar que estamos orgullosos de él. La recompensa es lo que más le guste y espera de nosotros: cosquillas, un beso grande, mimos, aplausos, algún juego que se comparta o canción. Si damos recompensas a cualquier momento y por cualquier motivo (aparente o no) podemos llegar a confundir al niño y, además, pierden su significado y valor. Si la damos una recompensa luego de una buena acción, el niño poco a poco irá comprendiendo de qué se trata y cuándo o cómo las obtiene, generando no sólo una buena relación con el adulto sino una comunicación saludable para ambos y aprendizajes placenteros para el niño o joven.

Conclusión

No es raro que en la mayoría de las familias se pierda la organización de tiempos y horarios en el momento de la llegada de un nuevo miembro, más aún cuando se trata de un niño con discapacidad dónde especialmente, en estos primeros días, la atención de su familia está puesta en estabilizar su salud. A algunos les toma más y a otros menos tiempo volver a establecer la rutina familiar o conformar una. Lo importante es que se logre, no sólo por el bienestar del niño/joven, sino por el de toda la familia. El rol de la madre o el adulto a cargo es fundamental como así también el apoyo que el resto de los miembros pueda darle y, de ser necesaria, la ayuda profesional, anteriormente mencionada.

La comunicación y el trabajo conjunto se tornará, entonces, en uno de los pilares fundamentales para el logro del objetivo en común: un niño/joven feliz con ganas y energías para crecer y aprender.