

Mi hij@ no puede dormir

Ps. Majhennys Salas



¿Qué está pasando?

Durante estos días que nos ha tocado quedarnos en casa, los niñ@s no han podido realizar sus actividades cotidianas como ir al colegio, o interactuar con sus amigos; estos y otros factores pueden influir en que su hij@ padezca de **insomnio**.

Podemos identificar el insomnio como una dificultad para conciliar o mantener el sueño, donde los niñ@ pueden quejarse de sentir que no descansan, lucir desatentos o irritables durante el día





¿Por qué no puede dormir mi hij@?

Pueden ser múltiples los factores, sin embargo, en relación al contexto social y sanitario que todos estamos viviendo, el insomnio pudiera asociarse a:

- **La Incertidumbre.** Al no saber que va a pasar, cuando se retomará su rutina cotidiana, o cuando podrá volver a compartir con sus amigos.
- **Perciben la intranquilidad.** Los niñ@s son muy perceptivos en cuanto a las emociones de sus padres y adultos responsables, por eso, la angustia y preocupación que experimentamos durante esta cuarentena la pueden percibir, y y han podido darse cuenta que “no son vacaciones”

¿Qué podemos hacer?



- **Organización y rutinas.** Tenemos que tratar de mantener sus rutinas. Es decir, si el niño se despertaba a las 7 para ir al colegio, intentar que se levante antes de las 8:30.
- **Planificación.** Es esencial que establezcamos un horario de tareas. Una hora para desayunar, asearse, hacer deberes, este horario puede ser flexible pero permite al niñ@ sentirse dentro de una rutina.
- **Pantallas antes de las comidas.** El niño no puede ni estar todo el día frente al celular o la tablet, pero tampoco impedirle usarlos. Es importante que después de la cena no utilicen pantallas ni cualquier dispositivos que puedan dar luz.

¿Qué podemos hacer?

- **Ejercicio físico.** Es preferible a primera hora de la mañana o antes de las 6 de la tarde.
- **No es recomendable jugar antes de acostarlo:** Los juegos pueden crearle sobreexcitación, y esto evitará que se relaje y pueda conciliar el sueño.
- **Le puedes leer un cuento** con luz o ambiente muy tenue: Prepárale para dormir, habla en tono muy bajito y tranquilo para que se relaje. Evita siempre la sobreexcitación. Cuando notes que está cómodo sal de la habitación.



¿Qué podemos hacer?



- **Asegúrate de que la habitación está oscura y tranquila:** cuando hay oscuridad nuestro cerebro segrega sustancias que fomentan el sueño
- **Intenta no enfadarte ni presentar frustración:** Se requiere paciencia, pero es importante llevar a cabo una rutina para que el niñ@ pueda quedarse dormido solo (a). Si se levanta de la cama, acuéstale sin enfrentamientos.

Además...

Puedes ayudarlo realizando junto a él o ella una relajación guiada, el siguiente link puede ayudarte

- <https://www.youtube.com/watch?v=XXy7C6PftVA>

Además de explicarle lo que es el insomnio haciendo uso del siguiente video-cuento

- <https://www.youtube.com/watch?v=9m7PYWkzJlg>