

EVOLUCIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS DEL SUEÑO

Resumen extraído del libro "Dormir sin lágrimas" de Rosa Jové

Dormir es una necesidad vital y, por lo tanto, va evolucionando a medida que las necesidades del individuo así lo requieren, alterar eso de forma impositiva puede tener consecuencias nocivas. Todos los niños van a dormir solos y de un tirón algún día, sin necesidad de hacer nada para ello.

| | NECESIDADES DEL BEBÉ | CARACTERÍSTICAS DEL SUEÑO |
|---|--|--|
| <p>EL SUEÑO DEL BEBÉ DE 3 A 6 AÑOS</p> | <p>Primeros aprendizajes escolares</p> <p>Consolidación del lenguaje hablado. El niño va a poder expresar sus sentimientos, quejas y deseos de una forma que el adulto le entienda más fácilmente, con lo que entre los 3 y 4 años las rabietas bajan de intensidad y de frecuencia, porque nos entendemos mejor.</p> <p>Rebajar la ansiedad que le provocan todos los cambios y aprendizajes propios de estas edades</p> | <p>A veces entre los 3 y los 4 años los niños dejan de hacer su siesta y, en ocasiones, esto provoca un déficit de sueño de ondas lentas, que se ve compensado por un sueño muy profundo durante la primera fase de la noche (encadena dos ciclos de sueño de ondas lentas, unos 140 min) y la dificultad de aligerarlo puede provocar algunos trastornos: sonambulismo, enuresis, terrores nocturnos. Cuando el niño no necesite compensar el déficit, volverá a la normalidad.</p> <p>Es muy normal a estas edades que empiecen a pedir las cosas que les gustan para rebajar la ansiedad y poder relajarse y dormir: que se les cuete un cuento, otro, una canción, agua, etc. Estos comportamientos son típicos en las familias en las que se enseña a los bebés a dormir solos, no suelen observarse tanto en aquellas en las que los niños duermen con sus padres. Muchos observan una mejoría cuando los hermanos empiezan a dormir juntos.</p> |