



PAUTAS PARA DORMIR A UN NIÑ@ DE 1 AÑO

Todas las actividades que planificamos a lo largo del día en la vida del cachorro de 1 año tienen que estar, eso, planificadas. Nada se debiera dejar a la improvisación porque en la improvisación se encuentra la sorpresa y como consecuencia las tensiones e irritaciones.

Hemos de ser conscientes de un argumento fundamental sino queremos fracasar a la hora de educar a nuestros hij@s.

Tenemos que desterrar de nuestra forma de entender sus comportamientos, el sentido mágico de la educación. Las cosas no pasan porque si. Ni son tampoco de nacimiento.

Todo en el niñ@ lo vamos construyendo y el tiempo se encargara de dar solidez y consistencia a aquello que nosotros consciente o inconscientemente hemos grabado en él. Todas nuestras actuaciones cotidianas repetidas en el mismo momento del día se convertirán en hábitos.

El hábito bien construido será aquel que le haga cada vez más autónomo e independiente.

El hábito incorrectamente construido le hará cada vez más dependiente.

El tiempo da muchas veces sensación de normalidad a las cosas más extrañas.

No podemos pensar ingenuamente que las cosas funcionan muy bien en el quinto segunda, que tienen un niño de la edad del mío y se lo come todo es obediente y además se duerme solo, y en el sexto primera todo lo contrario y encima va y es mi casa.

Estamos construyendo hábitos, necesitamos tener paciencia amorosa constancia amorosa y un método o camino que nos lleve a conseguir lo que deseamos.

El sueño es el pilar fundamental sobre el que vamos a construir toda la actividad diaria del niñ@.

Una mala organización del sueño en estos momentos nos está indicando un desorden, una asignatura pendiente que va a desorganizar a su vez las comidas y las conductas de nuestro hij@.

NO entenderemos el problema que supone *el sueño del niño* sino comprendemos que este *está enraizado a lo largo de todo el día que el niño ya ha vivido*. Entenderlo así será empezar a solucionar el problema.

Nos encontramos de entrada con estructuras muy sensibles y en algunos casos extraordinariamente sensibles, vulnerables, que se dañan con facilidad. Ya de por sí en la vida del niñ@ de 1 año suceden situaciones a nivel orgánico que van a irrumpir y desarmar los sueños del niñ@:

Constipados, gases, dentición, mocos, tos...etc.

Pero además en los procesos de adaptación y socialización a su nueva vida escolar también *necesitan que su papa y su mama le den una respuesta organizada a nivel rítmico* para que él supere con éxito los nuevos retos.

La pregunta sería en estos momentos: *¿qué es dar una respuesta organizada a nivel escolar?*

Ya os lo hemos contado, *el niñ@ debe dormir de 13 ½ h a 14 h aproximadamente distribuidas en 12 horas de sueño nocturno, 1 ½ h de siesta y un sueñecito de media mañana de aproximadamente ½ hora*, si le tengo que levantar a las 8h de la mañana para asearle, desayunar y acudir al cole a las 9h *deberán estar colocadas a lo largo del día de la siguiente manera:*

A las 8h de la tarde del día anterior deberá estar acostad@ y dormid@ con lo cual, a las 7,45 de la tarde deberemos de recogerlos en su cuarto.

Los niños de un año debieran de haber salido de la habitación de los papas hacia los seis meses.

Deben de dormir en una cama pequeñita a ras de suelo que contenga bien al niño, que no se encuentre desparramado, sin límites. Ya tenemos 12 horas.

Cuando llego al cole me recibe mi seño y de 9'30 a 10'00 duermo un sueñecito de 20 a 30 minutos aproximadamente.

A las 12'00 ya estoy comiendo y a las 12'30-12'45 estaré ya durmiendo la siesta hasta las 14'30.

Todos los niños que necesitan dormir más de una 1 ½ h de siesta es porque el sueño de la noche ha sido de mala calidad o no ha completado las 12 horas de sueño nocturno.

A las 2 ½ h me despierto. Continúa la tarde con normalidad.

A las 4h meriendo (*atención ya no hace falta que vuelva a merendar al salir del cole*, sino a las siete no cenare con gana y me despertare por la noche pidiendo un biberón o la teta de mama).

A las 5h salgo del cole (todos los niños debieran venir al cole por la tarde eso ayudaría a consolidar sus ritmos) y a las 6h como muy tarde ya estoy en casa.

En mi casa solo está mi mamá. Ya no hay visitas que me mareen. Ya no hay abuelitos, tías, primos vecinas, amigas de mamá. Sólo dejamos entrar a papa. *En estos momentos hay que pensar que nos estamos preparando para el sueño. Sobrara toda actividad excitante.* Bajaremos el tono de voz .Todo envuelto en una atmosfera de paz y tranquilidad.

A las 6,45h el baño. A las 7,15h la cena. 7,45h a dormir

ESTE HORARIO SE HA DE MANTENER EN LOS FINES DE SEMANA.

EL NIÑO NO ENTENDERÁ PORQUÉ EL SÁBADO ESTÁ SENTADO EN EL CARRITO DEL MERCADONA, O EL DOMINGO

CUANDO SEAN LAS DOS ESTAR ESPERANDO UNA PAELLA EN EL RESTAURANTE.

SE HAN INVENTADO LAS FIAMBREAS, LE DOY DE COMER A SU HORA Y BUSCO UN LUGAR APARTADO PARA DORMIR LA SIESTA.

Presencias y modelos.

A los niños les ayuda mucho entender lo que queremos de ellos más que nuestra palabra nuestra presencia y el modelo actitudinal que cada presencia lleva en sí misma.

Pautar las tardes en espacios de juego (porciones de 15 minutos, no más):

- Momento 1.- de 6-6´45 de juego
- Momento 2.- espacio del baño.
- Momento 3.- espacio de la cena.
- Momento 4.- espacio de la habitación.

En cada uno de estos momentos o espacios siempre será atendid@ por la misma persona (presencia) papa o mamá. Simplemente cuando aparezca en el escenario el actor de turno el niñ@ ya sabrá lo que toca en ese momento.

Nuestras presencias siempre las mismas y a las mismas horas funcionan para los niños como las sintonías de radio que nos anuncian el programa sin que nadie haya dicho una palabra.

Y en cuanto al modelo actitudinal deciros que el niñ@ no valora igual la presencia de mamá que la de papa. En el argot popular decimos “te conozco como si te hubiera parido” pues yo, mamá, también tengo que ser consciente que soy conocida a la perfección por mi hij@. Los niños vienen a través de sus mamas. Conocen todos los paisajes internos de mamá .Mamá es transparente para su hijo y por eso muchas veces tiene poca autoridad sobre su cachorro. No así papa, papa es un desconocido para el niño de ahí su autoridad.

Sabiendo esto aprovecharemos cada presencia en el momento adecuado.

.... ¡¡A dormir!!....

Todo lo que estamos construyendo son los hábitos más básicos para que le permitan socializarse convenientemente.

Partimos de la base que el niñ@ que no se duerme es porque no sabe dormirse y tenemos que enseñarle no podemos pensar que el muy puñetero no le da la gana dormirse. La mamá suele ser en estos momentos la presencia más familiar y debiera de ser quien durmiera al niñ@ pero ojo, atención, a lo anteriormente dicho. Mamá emite en una frecuencia muy fácil de sintonizar, reconocer por el niño.

Si mamá es firme segura tranquila y no se deja tomar el pelo por el niñ@ entonces su presencia le vale, sino más vale que esa escena la resuelva el papa. Así pues es la hora de dormir (7´45). No vale dormirl@ en el carrito, en el sofá, en la habitación de los papas etc. *Hay que llevarlo a dormir directamente a su cuarto.* Una vez en el cuarto *ya no hay actividad lúdica*, ni te cuento un cuento, ni interfiere el momento de dormir con otra acción.

Aconsejamos no acostarse con ellos. Una vez tranquilizados, *les colocaremos en el patrón homolateral.*

Siempre boca abajo, *conteniéndolos con una mano en la cabeza y otra en el culete* a la vez que los mecemos les susurraremos una nana, canción de ritmo binario que recuerda el latido del corazón de mamá cuando está tranquila.

Hay algunos niños que consiguen dormirse de forma natural, sirva esta guía por sí alguna vez pierde la ficha del sueño.

No es fácil. Os va a costar. Pero pensar que solamente vuestra constancia, paciencia amorosa y un firme convencimiento de lo que estáis haciendo conseguirán organizar los días y las noches de vuestros hij@s

