



**Junta de
Castilla y León**

Consejería de Educación

DORMIR MEJOR EN TIEMPOS DE CONFINAMIENTO

EQUIPO DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA
Y PSICOPEDAGÓGICA LEÓN-1

Dormir mejor en tiempos de confinamiento

- Una de las cosas que me da más calma es ver a un niño/a dormir. Y una de las cosas que más puede volver a una familia “loca” es que el niño/a no concilie bien el sueño.
- Para ayudar a que la imagen que vemos se parezca más a la realidad de nuestras familias, hemos desarrollado este documento.



Dormir mejor en tiempos de confinamiento

Desde que se declaró el estado de alarma en España, las personas vivimos una situación que no se parece a nada que hayamos vivido antes y que lleva una gran cantidad de incertidumbre asociada.

Ante esta situación, es normal que las personas nos encontremos inquietas y surjan dificultades relacionadas con el sueño. Estas dificultades afectan también a los más peques de la casa, por eso, desde el Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica de León 1 hemos preparado este documento, para ayudar a que nuestro alumnado descanse bien por las noches y también sus familias.



**Junta de
Castilla y León**
Consejería de Educación

Dormir mejor en tiempos de confinamiento

CONSEJOS GENERALES

- Mantener una rutina en el sueño.
- Controlar el ambiente.
- Controlar la alimentación
- Actividades antes de ir a dormir.
- Evitar o reducir la siesta.



Mantener una rutina en el sueño.



- La hora de irse a la cama debe ser la misma todos los días, al menos los días de entre semana. Preferentemente, las horas de sueño coincidirán con las horas de luz/oscuridad.
- Esto último va especialmente dirigido a nuestros adolescentes. No es lo mismo dormir 8 horas si lo hacemos desde las 5 de la mañana hasta la 1 del mediodía, que si lo hacemos desde las 12 ó 1 de la noche hasta las 8/9 de la mañana. El cerebro descansa mejor cuando las horas de sueño coinciden con el periodo de oscuridad natural.

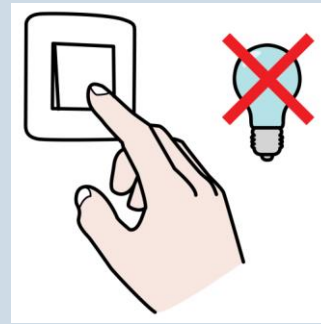
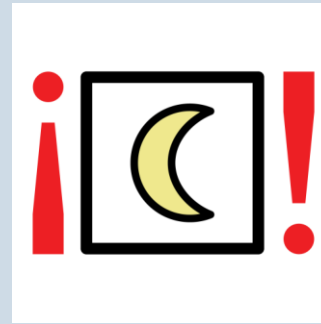
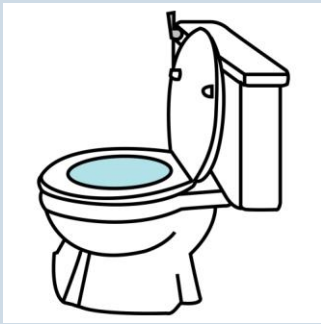
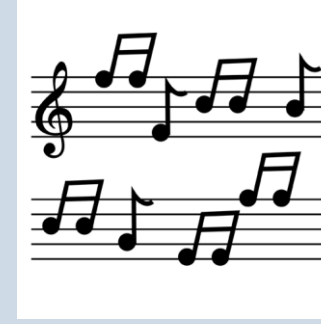


**Junta de
Castilla y León**

Consejería de Educación

Mantener una rutina en el sueño.

- Además de unos horarios estables, es conveniente llevar a cabo una rutina que se repita todos los días en los momentos previos al sueño.
- Nosotras os proponemos la siguiente rutina: (1) baño relajante, (2) un rato de mimos, caricias o un masaje calmante, (3) leer (4) un cuento, (5) cantar o escuchar una canción tranquila o nana, (6) hacer pis, (7) dar las buenas noches a personas y/o peluches, (8) apagar la luz y (9) dormir.



Controlar el ambiente.

- **TEMPERATURA.** Entre los **17°C** y los **22°C** es lo más adecuado. Si es extrema puede hacer que nos despertemos durante la noche.
- **LUZ/OSCURIDAD.** Mejor un ambiente oscuro para conciliar el sueño, si el niño/a necesita una luz por el miedo a la oscuridad, mejor que sea una luz cálida y suave.
- **SONIDO AMBIENTE.** Mejor cuanto más **silencio**.
- **OLORES.** Si nos cuesta conciliar el sueño podemos usar aromas para que nuestra habitación sea más acogedora. Es bueno usar aromas suaves relacionados con la calma.
- **TACTO SÁBANAS.** Algunos niños y niñas tienen una especial sensibilidad táctil y esto puede provocar que ciertas sábanas les creen incomodidad. Es bueno asegurarse de que no es éste el caso.



Controlar la alimentación.

- **NO TOMAR CAFEÍNA.**
- **CENAR AL MENOS 1 HORA ANTES DE DORMIR.**
- **NO TOMAR LÍQUIDOS MEDIA HORA ANTES DE DORMIR.**
- **TOMAR UNA BEBIDA CALIENTE UNA HORA ANTES DE DORMIR.**



Leer un cuento antes de dormir

- **Leer un cuento antes de dormir.** Mejor hacerlo en la habitación, preparándonos ya para dormir, evitando dispositivos electrónicos y con una luz suave y cálida, en silencio o con una música calmada creando un ambiente apacible para ayudar a conciliar el sueño.
- A la hora de elegir un cuento para ir a dormir es mejor que sea un cuento en el que los problemas que ocurren se alejen un poco de la realidad que actualmente nos rodea. Mejor evitar cuentos que hablen de hospitales y enfermedades u otros cuentos que les puedan asustar.



Evitar o reducir la siesta

- Parece lógico que si a nuestro niño o niña le cuesta conciliar el sueño por las noches, lo más lógico es que no duerma siesta por las tardes.
- Aunque además de lógico puede ser difícil, pero en estos días la web está llena de cosas por hacer y hay un montón de actividades para hacer con niños, mejor si es algo que les haga moverse.



Pero...

- No es tan fácil como parece, y llevar a cabo las rutinas que proponemos requieren de práctica y constancia.
- Y ¿qué pasa si mi hijo...? ¿o mi hija...?
- Pues hemos desarrollado situaciones que pueden surgir en casa.



Mi hijo me pregunta sobre la situación de confinamiento y se pone muy nervioso antes de irse a dormir.

- Teniendo en cuenta la edad de cada niño, es importante responder siempre a las dudas que les puedan surgir sobre estos tiempos inciertos con la mayor sinceridad posible. Es básico que seamos sinceros, hasta donde debemos serlo, no es necesario alarmar a los más peques de la casa.
- Por ejemplo, un niño de 5 años no necesita saber que se esta muriendo gente. Simplemente le podemos explicar que no debemos salir de casa para evitar ponernos malitos de gripe.
- Sin embargo, cuando los niños son mayores, podemos explicarle más detalladamente la situación. SIEMPRE SIN ALARMAR. Le podemos explicar que es una enfermedad que especialmente hace daño a las personas que son muy muy muy mayores y que se cuidan poco.
- Olvidando la edad es mejor no explicarles todo esto justo antes de irse a la cama.
- Si pregunta justo antes de dormir, mejor entretenerle con un cuento que le guste y decirle que hablaremos de lo que le preocupa en otro momento.



**Junta de
Castilla y León**

Consejería de Educación

Mi hija tiene pesadillas desde que empezó el confinamiento

- Las situaciones que nos estresan a las personas adultas también estresan a los más pequeños de la casa.
- Si ven que las personas adultas de la casa, sus referencias en la vida, estamos nerviosas, cansadas o preocupadas, ellos absorberán esas sensaciones y las reproducirán en sí mismos. Así que lo mejor es tratar de estar calmados y transmitir esa calma.
- Por supuesto, es mejor que no nos quejemos de la situación delante de nuestros peques.
- **¿Y QUÉ HACEMOS CUANDO DESPIERTAN DE UNA PESADILLA?**



¿QUÉ HACEMOS CUANDO DESPIERTAN DE UNA PESADILLA?

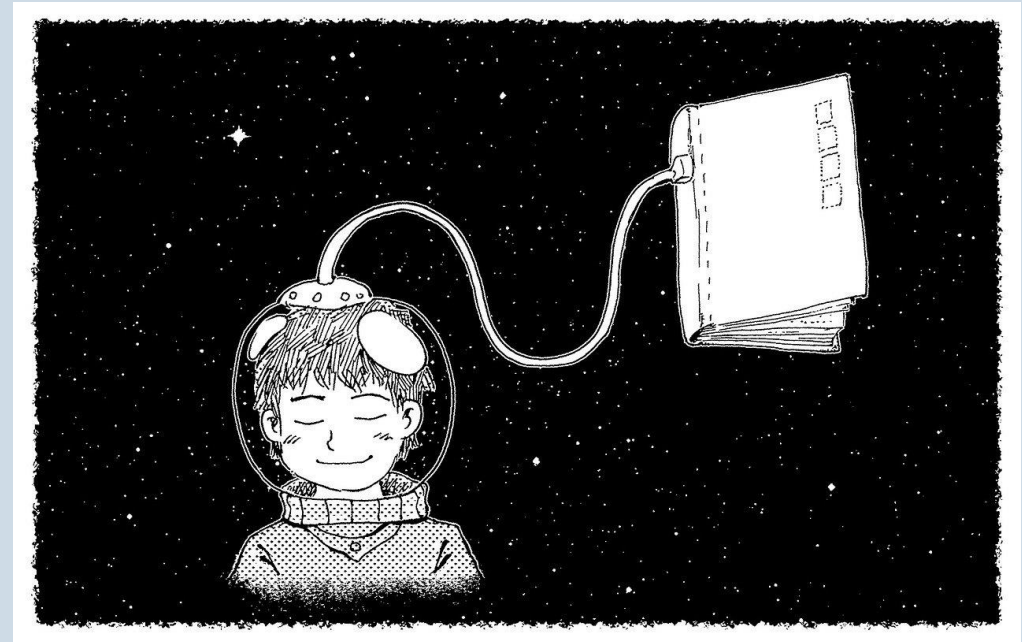
- Hazle ver que puede contar contigo. Cálmale. Abrázale y hazle ver que en la realidad puede estar tranquilo, porque contigo va a estar protegido.
- Cálmale con caricias y una voz suave.
- Explícale que las pesadillas son solo sueños malos y que en la realidad no va a pasar nada de lo que sale en sus pesadillas.
- No es necesario entrar a explicar la pesadilla durante la noche. Pero a la mañana siguiente podemos escuchar qué tiene que decir sobre su pesadilla y que además nos cuente sueños bonitos que le gustaría tener.
- Para que haya un estado de calma en la habitación, es conveniente controlar el ambiente de nuevo, que haya silencio, una temperatura adecuada y una luz tenue si le asusta la oscuridad.
- Para conciliar de nuevo el sueño, podemos contar un cuento corto en la mayor oscuridad posible.

- **¿CÓMO PREVENIMOS LAS PESADILLAS?**



¿CÓMO PREVENIR LAS PESADILLAS?

- Evitar películas o programas que puedan causarle pesadillas o que le de miedo.
- Evitar que vean las noticias durante el día.
- Mantener una rutina previa al sueño estable y calmada.
- Durante el día es bueno ver películas o leer cuentos que estimulen su imaginación con imágenes positivas.



Mi hijo se despierta varias veces durante la noche y le cuesta conciliar el sueño de nuevo.

- A veces los más peques se despiertan muchas veces a lo largo de la noche y les cuesta volver a dormirse.
- Es bueno primero analizar el ambiente en el que duermen, controlar el ruido, la temperatura, la luz, los olores...
- Una vez que está todo controlado debemos ayudarle a establecer una rutina similar pero más corta para conciliar el sueño cuando se despierta en medio de la noche.
- Un ejemplo de rutina corta podría ser: calmarle durante un minuto (no queremos reforzar su comportamiento, pero tampoco hacerle sentir que no le cuidamos), acompañarle al baño, bajar la luz, cantar una canción calmada, decir buenas noches/dulces sueños y dejarle solo para que se duerma.



Tarda en quedarse dormida y ha comenzado a demandar que se quede un adulto con ella.

Es normal que durante catástrofes naturales o situaciones que afectan a una gran cantidad de población los más peques también se vean afectados emocionalmente.

Es normal que durante estas épocas los niños y niñas experimenten saltos hacia atrás en su desarrollo. Es normal que antes conciliara bien el sueño y ahora demande a una persona adulta a su lado. Sin embargo, también es normal que lo recuperen.

Lo primero es escucharles. Que nos expliquen porqué no quieren irse a dormir, no quiere decir que sus razones sean adecuadas, pero es bueno que se sientan escuchados.



**Junta de
Castilla y León**
Consejería de Educación

Tarda en quedarse dormida y ha comenzado a demandar que se quede un adulto con ella.

Primero, es conveniente establecer una rutina para dormir.

En estos casos concretos es mejor que el niño o la niña colabore a la hora de desarrollar esta rutina, que elija quién le cuenta el cuento, qué cuento le cuentan o si hoy va adormir con el peluche Dino o la mantita amarilla.

Podemos establecer que una persona adulta se quede con él/ella cuando trata de conciliar el sueño. Estamos ante una situación diferente de su vida y es importante que sientan que sus personas de seguridad van a seguir a su lado incluso en estas situaciones. Pero no debemos permitir que este salto hacia atrás en su autonomía se mantenga, por lo que es mejor que el tiempo que estemos en su cama se vaya reduciendo cada día, con la colaboración del niño o niña. Es decir, le explicamos que hoy vamos a estar 10 minutos, mañana 9, pasado 8 y así hasta que nos vayamos justo después del cuento. Es conveniente establecerlo antes de hacerlo y que él sepa que cuando el adulto se va él tiene que conciliar el sueño.



**Junta de
Castilla y León**
Consejería de Educación

No quiere irse a dormir (aunque antes lo hacía bien).

- Antes se iba a dormir de buena gana, pero con esta situación no se quiere ir a la cama. Dice que mañana no tiene cole, así que no tiene que madrugar; dice que no tiene sueño, o pone cualquier otra excusa que se le ocurre.
- En este caso debemos mantener los mismos pasos de antes, cuidar el ambiente y elegir una rutina. Mejor establecer esta rutina con el niño/a para favorecer que se cumpla.
- Debemos despertarle por las mañanas como lo hacíamos antes, si les dejamos dormir mucho más que antes y además ahora no salen a quemar toda la energía que acumulan, es normal que por la noche no tengan sueño.
- Cuando les despertemos por la mañana es importante que tengamos preparadas algunas actividades y que no estén todo el día en pijama.



Dormir mejor en tiempos de confinamiento

- Para cualquier duda, no dudéis en poneros en contacto con nosotras a través de nuestro correo:
- 24700148@educa.jcyl.es

Thank
You





**Junta de
Castilla y León**

Consejería de Educación

DORMIR MEJOR EN TIEMPOS DE CONFINAMIENTO

EQUIPO DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA
Y PSICOPEDAGÓGICA LEÓN-1

Marta García Zapatero