

## ¿Por qué mi hijo no duerme?



**¿Estás cansado de no poder dormir? Es muy frecuente, en la consulta encontrar a padres absolutamente desesperados porque sus pequeños no consiguen conciliar el sueño y por lo tanto ellos tampoco. Tendemos a pensar que hemos tenido mala suerte, porque nos “ha tocado” un niño que no duerme, pero ciertamente el niño refleja un problema. En pocas ocasiones nos paramos a pensar, el motivo por el cual el niño no duerme y lo que nos quiere comunicar. Los niños, van a expresar un gran cantidad de información a través del llanto durante la noche, pero es responsabilidad de los cuidadores, intentar entender a los niños.**

Son muchas las razones por las que un niño puede despertarse en repetidas ocasiones durante la noche y llorar para que los padres acudan a atenderle. Una de las formas que tienen los niños más pequeños de expresar un problema es a través del llanto y especialmente el llanto nocturno, interrumpiendo el sueño. Como cuidadores, debemos preguntarnos precisamente el motivo por el cual el niño no se despierta por la noche y llora. ¿Qué nos está intentando comunicar a través de dicha conducta? ¿Quizá siente inseguridad, miedos, desconfianza, falta de atención? Debemos ser muy intuitivos para poder interpretar las señales del niño y así encontrar el origen de su conducta.

Por lo tanto, podemos encontrarnos con múltiples motivos por los cuales un niño puede tener problemas de sueño. A continuación se enumeran los más frecuentes:

### **Problemas Físicos en el niño**

En los niños más pequeños, podemos encontrar cólicos, otitis, reflujo gastroesofágico, fiebre, problemas respiratorios, infecciones víricas agudas, gases, estreñimiento, diarrea. Alteraciones en el sueño también pueden deberse a alteraciones en el desarrollo como son el autismo, retardo mental, síndromes malformativos, síndrome de Asperger, etc. Todos éstos problemas, pueden causar que el niño no pueda dormir, por lo tanto, antes de poder crear ninguna hipótesis, debemos descartar cualquier tipo de sintomatología física que pueda estar alterando el sueño.

### **Problemas ambientales**

Los factores ambientales también pueden estar afectando al niño y provocar que éste no duerma. Factores externos, como la luz excesiva, mucho calor, un frío intenso, ruido entre otros. Por ejemplo, el hecho de que el niño duerma con un hermanito, también puede despertarle si llora. También es de suma importancia ventilar bien las habitaciones donde los niños duermen.

## **Problemas emocionales**

El niño que no duerme, puede estar expresando un problema emocional o afectivo. Puede sentirse abandonado y es por ello por lo que se despierta constantemente como comprobación de que sus padres están ahí, de que no le abandonan y de que le aman. Incluso en ocasiones es una comprobación de amor, es como si comprobasen que sus padres siguen ahí aun habiéndose despertado todas las noches unas cuantas veces sin dejarles dormir. El llanto nocturno, por lo tanto también puede ser una forma de llamar la atención paterna. Si no se le ha prestado suficiente atención diurna, puede reclamarla de noche. Si el niño siente como alguno de sus padres como agresivo, negligente o autoritario, puede permanecer alerta durante la noche.

## **Consecuencias paternas**

Como hemos podido apreciar, son muchas las razones por las que un niño puede no dormir, pero también puede ser la consecuencia de un problema paterno. Es bastante frecuente, que los niños no duerman porque algo les está pasando a sus padres. Como bien sabemos y muchos autores han mencionado los niños están ligados al campo emocional de los padres y son ellos los que manifiestan los problemas que los adultos no se permiten expresar. Es como si los niños, hiciesen de espejo, permitiéndole comunicar o manifestar lo que el adulto no hace. Podemos intentar ocultar nuestros sentimientos, incluso engañarnos o mentirnos a nosotros mismos, pensando que el cambio de trabajo no nos afecta, la situación económica, el cambio de jefe o la relación de pareja, pero el niño eso si lo percibe y cuando más lo queramos reprimir con más fuerza lo escenificará. Nos podremos engañar a nosotros mismos, pero el niño es un termómetro de que algo está pasando a nivel interno.

## **El hábito no aprendido**

Aunque quizá con menor probabilidad, lo que también podemos encontrar es una falta de hábito y es entonces cuando simplemente tenemos que enseñarle el hábito de dormir. Aunque no sea sencillo y tengamos que ser muy cautelosos, es más fácil conseguir que el niño duerma cuando solamente nos encontramos frente a un hábito mal aprendido.

## **¿Cómo puedo hacer para conseguir que mi hijo duerma?**

Existen diferentes métodos de conseguir que el niño concilie el sueño desde los métodos más naturalistas, los farmacológicos o los procesos psicológicos, bien sean conductuales o métodos basándose en alumbrar el inconsciente llegando al origen del problema.

## **Proceso Terapéutico**

Como podemos apreciar, son muchas las causas por las que un niño puede no dormir. Cuando la falta de sueño se ha convertido en un problema, es recomendable analizar el origen dado que junto los problemas en la alimentación, es la forma que tienen los niños de expresar la existencia de un problema. Si se descartan problemas físicos, se deberán analizar los psicológicos y aún éstos podríamos decir que tienen un origen psicológico. Si bien los problemas psicológicos están causando la falta de sueño, se deberá trabajar tanto con los padres como los niños para poder sanar el problema de base para lo cual es recomendable acudir a un profesional y después volver a instaurar las noches de tranquilidad.

En caso de no haber sanado el problema desde el origen, los niños aprenderán a dormir poco a poco, dado que al ser un proceso evolutivo acabarán durmiendo cada vez mejor, no obstante los problemas podrían salir por otro lado, dado que es así como funciona el inconsciente.

## Métodos Conductuales

El niño, necesita una rutina, unas costumbres, una especie de pequeño ritual antes de irse a la cama, que puede incluir coger a su muñequito, ponerse el chupete y a dormir. Dentro de la rutina, también debemos tener en cuenta el horario en el que acostamos al niño, dado que es de suma importancia mantener un horario para el cuerpo. El niño también ha de aprender a dormir solo.

Es aquí donde tenemos que enseñarle a que dormir es un hábito que hay que conseguir hacer solos, podemos enseñarle, podemos hablarle y tendremos que explicarle que le estamos enseñando a dormir. El paso más importante a la hora de enseñar la conducta de dormir, es ir alargando los plazos en los que vayamos a atender al niño. De tal forma, que poco a poco el niño aprende a que tiene que dormir solo, como nos enseña el *Dr. Eduard Estivill* con su método para enseñar a los niños a dormir. Es importante tener en cuenta que es un método que se aplica desde la firmeza, pero no desde la dureza como él mismo hace entender. En ningún caso desatendemos al niño y le dejamos llorar, como en muchas ocasiones se piensa sino al contrario estamos constantemente atentos, eso si, alargamos los plazos en los que acudimos a la habitación del niño. Debemos ser muy cautelosos al aplicar el método, porque solo nos servirá si hay un problema solamente relacionado con el hábito del dormir. Si hemos aplicado éste método y el niño sigue sin dormir, hay un componente psicológico asociado, que es el que se ha de trabajar con un profesional para así conseguir que el niño duerma, como he podido contemplar en múltiples ocasiones en consulta.

## Alternativas Naturalistas

Por otro lado, podemos encontrar las alternativas naturalistas, que pueden ayudar a dormir al niño como manifiesta *Rosa Jové* en *Dormir sin Lágrimas* se inclinan por alternativas como es el colecho, pudiendo compartir la misma cama o cohabitación, la misma habitación aunque en camas diferentes. Asimismo se considera que la lactancia tiene una importancia fundamental en los hábitos del sueño, dado que los niños se despertarán cuando tienen hambre y sin embargo se adormecerán cuando estén saciados. Por último, recomiendan tener actitudes responsivas, atendiendo al niño lo antes posible.

## Fármacos

Los fármacos, son en la actualidad un método bastante utilizado para conseguir que los niños duerman, sin embargo hay otras alternativas para resolver el problema. El fármaco más utilizado en la actualidad, suele ser el Melamil, un fármaco que contiene melatonina y que por lo visto les hace segregar una hormona que les ayuda a dormir, pero también se utilizan otros como antihistamínicos y en ocasiones incluso sedantes. Los fármacos pueden generar efectos secundarios y opino que existen otras alternativas para resolverlo.

Desde mi punto de vista, cuando la falta de sueño infantil se convierte en un problema, debemos indagar en el origen del inconsciente y resolverlo. Podemos utilizar otros métodos, para conseguir nuestro objetivo, pero en cualquier caso debemos encontrar el motivo por el cual el niño no duerme y sanarlo puesto que si no, ese mismo problema se manifestará por otro lado, dado que el niño, evolutivamente con el tiempo aprenderá a dormir.



**MARTA CELA**  
**Psicoterapeuta Holística Infantil, Juvenil y Adultos.**  
[mc@martacela.com](mailto:mc@martacela.com)  
[www.martacela.com](http://www.martacela.com)