



SUS NIÑOS NO SABEN DORMIR

QUIEN no ha visto cientos de veces el mismo chiste repetido en las revistas, fruto de un humorista en crisis de imaginación, que cuenta las aventuras de un padre intentando dormir a un bebé llorón?

Tal vez usted misma ha sido alguna vez protagonista de esta escena. El niño no duerme y hay que procurar que duerma. O duerme y se despierta justo cuando usted estaba a punto de atrapar el sueño.

Sus niños no saben dormir, pero tampoco sabían comer y usted les ha enseñado. Como luego les ha enseñado a andar, a hablar, a leer... De esta primera educa-

ción, la del sueño, dependerá mucho su comportamiento en otros aspectos, su rechazo o aceptación de otras costumbres que quiera hacerle adoptar.

Entre los niños, al igual que en los adultos, existen también los dormilones. Naturalmente, existe un número de horas que se consideran mínimas y esto reza también para las criaturas; pero es relativo. De todos modos, conviene recordar estas cifras: a la edad de un año, un niño precisa de catorce a dieciséis horas de sueño. A los dos años, catorce horas. A los seis, doce horas. A los nueve, once, y a los diez, diez horas. A los quince, nueve. Sin

embargo, éstas son solamente cifras teóricas.

El doctor Debré, eminente pediatra francés, acaba de publicar un libro titulado «El sueño del niño», en el que afirma que la mayoría de los niños duermen menos de lo que se piensa, y, sobre todo, los niños flacos, ansiosos o precoces.

Hay edades críticas en el desarrollo del niño en las que le resulta más difícil dormir. Por ejemplo, en el momento de entrada en el colegio, los niños suelen tener crisis de insomnio; pero los pediatras consideran que el peor período es el que se comprende en-

tre los dieciocho meses y los tres años.

Es la edad de las primeras pesadillas, de los primeros terrores, de los «mamá, no te vayas, no apagues la luz. Tengo miedo». Es la edad en que el niño empieza a hacer toda clase de comedias y a inventar pretextos para no irse a la cama.

Ahora bien, como decíamos antes, todo se enseña y se educa. Y el instinto y la necesidad de dormir debe educarse en el niño, aunque en muchos casos deben empezar los padres por imponerse ellos mismos el horario de sueño del pequeño. No puede esperarse que tenga sueño a horas fi-

Ella

jas, ni que duerma toda la noche de un tirón sin despertarse ni llorar. Esto es cuestión de paciencia, que debe ir dosificándose a medida que el niño crece, lo mismo que con las comidas y con las necesidades físicas. Lo cierto es que muchos niños crean graves problemas en familias en las que los padres trabajan y necesitan el descanso. El padre se enerva, los vecinos protestan, la madre llora a su vez o pierde el sueño intentando calmar a su hijo.

Pero si es usted paciente y se atiene a los consejos del médico, todo tiene fácil solución.

Un buen método a seguir es el siguiente: si el niño se despierta a las cuatro de la mañana, déjelo llorar unos diez minutos. Luego déle el pecho o el biberón. Aca-so mañana o pasado empiece a llorar a las cuatro y cuarto o y media. Siga la misma técnica. Dé-le el alimento a las cinco menos cuarto, hasta que el bebé vaya adquiriendo un nuevo ritmo. Otro problema importante es el de los malos sueños. Un niño preguntaba a su madre: «Mamá, ¿cómo se sabe cuándo se sueña y cuándo es de verdad?»

El niño tenía cinco años, pero a los dos no hubiese sido capaz de hacer esta pregunta, ni siquiera de distinguir la existencia de algo distinto a la realidad.

Si su bebé se despierta durante la noche y llora es porque, seguramente, estaba soñando, se ha despertado en la oscuridad y ha sentido miedo. Estos temores son muy frecuentes a los dos o tres años, y suelen empezar a los catorce meses. El necesita entonces que usted se siente a su lado y le asegure que todo va bien, aunque sea sólo con un beso y con su presencia junto a su cama hasta que vuelva a dormirse.

Hay otros niños que necesitan una pequeña luz, o tener la puerta de su habitación abierta. Dése cuenta a tiempo de esta necesidad y llévela a cabo. Tómese la molestia de investigar las causas de la intranquilidad de su hijo. El hombre que será mañana se lo agradecerá.

Y, sobre todo, haga usted de buena gana esa pequeña comedia que improvisan todas las madres del mundo al acostar a sus hijos. El cuento, el beso, el abri-

le la cama para que se acueste poniendo a su lado el juguete favorito, son cosas que él necesita para aceptar sin protestas el momento de separarse de usted. Pero ¡cuidado con alargar demasiado ese momento! Cuénteles el cuento sin prisas y dígame con voz serena, pero firme, «buenas noches». Y no se deje ablandar cuando él vuelva a pedir otro cuento u otro beso. Está usted perdida si accede. Sería la historia de nunca acabar.

Principios útiles a tener en cuenta son:

No acostar jamás al niño en la cama de la madre. Es malsano, física y moralmente, aparte de que es mantenerlo en el estado de bebé durante tiempo indefinido.

No obligarle a «dormir» la siesta. Los beneficios que proporciona esta costumbre son, sobre todo, los que da el reposo, la distensión nerviosa. Déjelos en la cama con sus libros y juguetes. Y es probable que acaben durmiéndose si usted no se lo ha impuesto. Si es así, procure que no duerman demasiado tiempo ni que se despierten bruscamente si no quiere tener un niño malhumorado durante toda la tarde.

No dramatizar sobre la escuela ni las notas, escuchar atentamente sus pequeños problemas, respetar el silencio de la noche, «reglamentar» a papá en sus juegos, y, sobre todo, evitar las causas de ansiedad, son consejos utilísimos.

Si la ansiedad se repite y sus signos son muy claros, aunque usted haga todo lo posible por evitarla —¡cuidado!, ¡no le engañe nunca! «No te preocupes, que no saldremos; no te dejaremos solo»... Y el niño se da cuenta de que es mentira cuando se despierta a la media hora—, lo mejor es consultar con el médico. El sabrá aconsejar la medicina adecuada, o, simplemente, el aire o el ejercicio que el pequeño necesita.

Sus hijos dependen en absoluto de usted. No para que les haga «obedecer», sino para enseñarles, educarles en lo que «hay que hacer» y que lo hagan por su propia voluntad.

CLARA NADAL
(S. U. N. C.)

NUEVO sistema de CALEFACCION



...sin peligro alguno!

El único calefactor que lanza sobre la superficie del suelo aire caliente radiante en todas direcciones.

Regula automáticamente la temperatura ambiente elegida por usted.

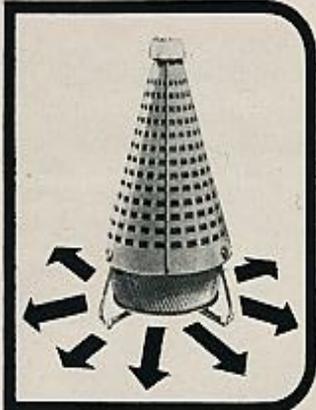
Seguridad total. Está completamente aislado contra el calor y la electricidad.

Mínimo consumo; cómodo, práctico y facilidad de manejo.

Para corriente alterna de 125 ó 220 V.

mod. **OSTRA**

(made in Germany) Patenteado



CALEFACTOR-RADIANTE

Hispano Suiza



TEMPERATURA AMBIENTE A SU GUSTO