

Dulces Sueños

by Susan Gray Weber

Directora ejecutiva de "Sophia's Hearth Family Center" en New Hampshire, EUA.

Todos hemos oído decir que la mañana es más sabia que la tarde, y sin duda alguien nos ha aconsejado a consultar con la almohada antes de decidir sobre una cuestión, problema o decisión difícil la vida. Pero, la realidad es que en ésta época dormir es un don difícil de alcanzar. Somos una cultura que nos privamos y nos obsesionamos con el sueño, a menudo tomamos medicinas para conciliar el sueño y en la mañana otra vez tomamos medicinas para estar bien despiertos. Vivimos en una época atemporal en la que se puede vivir la vida cotidiana durante toda la noche: trabajo, ir de compras, ir al gimnasio, comunicarse a través de fax o e-mail. Noche y día se entrelazan y confunden; la imagen tradicional de los ritmos del cosmos – el gallo despertándonos con su kikiriki, el agricultor trabajando según los ritmos de la salida y la puesta del sol- son desconocidos para la mayoría de nosotros. En cambio estamos en medio del modelo de la tecnología, la máquina que no necesita descanso, y nosotros, con tanta presión, deseamos poder imitarlas.

Todo esto nos lleva a todos a una confusión, incluyendo a nuestros niños y nos hace estar cansados. Cuando somos padres nos damos cuenta muy pronto de la gran tarea que es para nuestros hijos el aprender a dormir y despertar siguiendo un ritmo reparador. Suavemente acunamos a nuestro bebé en los brazos, lo mecemos o le cantamos una canción de cuna, tratando de que concilie el sueño, pero ésta no es tarea fácil. Qué confuso debe de ser el mundo de hoy para los pequeños: la oscuridad no es completa con luz eléctrica alumbrando brillantemente; rara vez cesa la actividad en nuestros hogares, ya que los adultos pueden trabajar día y noche, o incluso un poco de ambos. Y así, al niño se le ofrecen muy pocas señales naturales de que se acerca la hora de dormir, y la imitación de nuestros propios ritmos como adultos tampoco son de ayuda.

Al mismo tiempo, el sueño es crucial para el lactante y el niño pequeño, es un tiempo durante el cual se da en gran medida el desarrollo de su cuerpo. Si el día estuvo sobre cargado de estimulación sensorial, el niño se verá afectado no sólo en proceso de irse a dormir, sino también a lo largo de toda la noche, y sabemos muy bien cómo el buen descanso en la noche afecta el día siguiente.

Por lo tanto, ¿qué podemos hacer por nuestros hijos, para que reciban el sueño de forma placentera? Nuestra primera tarea es examinar nuestra propia relación con el sueño. ¿Cómo nos sentimos al respecto? ¿Acaso nos sentimos culpables por dormir, o preocupados por el esfuerzo de quedarnos dormidos? ¿Tenemos confianza en la bondad y la curación de sueño? ¿Estamos felices y relajados a medida que nos acercamos a nuestra propia cama? ¿Le damos importancia a la transición entre el día y la noche, respetando las cualidades de la tarde como un tiempo de transición especial? Quizás el primer paso será desarrollar una nueva relación con el sueño y la noche dentro de nosotros mismos, verlo de forma segura y positiva, reconociendo que no debemos sentir lástima por nuestros hijos que deben de dejar ir el día para irse a dormir, sino más bien, sentirnos agradecidos por el día que ha pasado. Esto hará que nuestros hijos puedan sentir lo mismo.

En segundo lugar, podemos crear una imagen del entorno necesario para el sueño. Para dormir bien, necesitamos tranquilidad, calidez y un sentimiento de protección. Para el niño, esto podría significar un velo en la cuna o la cama, un edredón acolchonado o una botella de agua caliente. Para el infante, o en algunos casos incluso un niño mayor, el ser acobijado crea un sentido de protección. El comer también tiene relación con el sueño ya que el hígado se prepara para el día por venir, y necesita descansar de digerir alimentos pesados. Por lo tanto, si cenamos mucho se puede alterar nuestro sueño.

Para nuestros hijos, el tener una rutina preestablecida y predecible para la hora de acostarse ayuda a crear la sensación de calidez y protección. En primer lugar, poner en orden los juguetes: ahora es el momento de que las muñecas se vayan a dormir, de que las vacas entren al granero, de que el tren de juguete se vaya a

la estación. Podemos prepararnos para el día siguiente dejando la ropa lista. Entonces, tal vez, viene el baño, contamos una historia a la luz de una vela y concluimos finalmente el día con un poema o una oración y un beso. ¡Nuestra calma y enfoque como padres puede hacer milagros en este momento! Este no es el momento de usar grabaciones de canciones de cuna o historias, sino más bien es el momento para enviar a nuestros hijos a dormir, siendo el último sonido que escuche la cálida voz humana de alguien que lo ama.

Resulta útil observar lo más posible el número de impresiones de cada niño puede tolerar adecuadamente durante un día. ¿Cómo podemos organizar el día del niño para limitar las impresiones a esta cantidad manejable, siendo siempre conscientes de la calidad de las impresiones? Es indiscutible que el ritmo del día está íntimamente relacionado con el sueño durante las noches. Se observa con frecuencia que un niño demasiado cansado tendrá dificultad para dormir, en cambio un niño no tan cansado podrá conciliar el sueño fácilmente. ¡Dulces sueños!

Sophia's Hearth Family Center, Keene NH