

ENSEÑAR A DORMIR A LOS NIÑOS.



PAUTAS PARA ENSEÑAR A DORMIR A LOS PEQUEÑOS Y REEDUCAR A LOS MÁS MAYORCITOS.

INSTAURAR HÁBITOS EN LOS MÁS PEQUEÑITOS.

ADAPTACIÓN DEL MÉTODO FERBER.

- Se requiere el compromiso de los dos padres, o de todas aquellas adultas presentes en el sueño del niño.
- 10 minutos antes de la hora para dormir se establecen rutinas de tranquilidad. La situación de inicio de sueño debe ser tranquila y agradable: un baño, un masaje,...
- Los padres deben colocar a su hijo en su cuna o cama y, si lo desean, pueden contarle algún cuento corto.
 - Es recomendable utilizar muñecos de peluche que acompañen al niño en su entorno inmediato al dormir.
 - El niño debe comprender que este tiempo especial junto a sus padres no se va a prolongar más allá de 5-10 minutos. Durante dicho período, el niño debe mantenerse despierto, con las luces de su habitación encendidas.
- Un poco antes de que transcurran esos 5-10 minutos, alguno de los padres debe permanecer en la habitación y utilizar con voz tranquila y segura la siguiente consigna (que no debe durar más de 1 minuto):
 - "El papá/mamá quiere que aprendas a dormir sólo, así que aquí tienes tu osito (o cualquier otro juguete u objeto de su preferencia), buenas noches cariño".*
 - Seguidamente el padre/madre debe salir inmediatamente de la habitación.
- Los padres deben salir de la habitación dejando al niño despierto y no entrar de nuevo salvo para repetir la consigna anterior.
- Las entradas en el cuarto deben seguir un programa de esperas progresivas preestablecido, y nunca deben hacerse para que el niño deje de llorar o para ayudarle a dormir.



REEDUCAR A LOS MÁS MAYORCITOS.

Algunas veces los niños mayores de tres años tienen problemas para dormir debido a que sienten miedo y temores y acostumbran a dormir con la ayuda de sus padres.

- ❑ Explíquelo al niño que se va a sentar en una silla cerca de la cama (no en ella) hasta que se duerma.
- ❑ Después de varias noches en que él se quede dormido con usted sentado al lado, coloque la silla más distante del lecho y cercana a la puerta.
- ❑ En forma gradual desplace la silla cada vez más cerca de la puerta.
- ❑ Saque la silla al exterior. Deje la puerta semi abierta, en el caso de que el niño no se levante por la noche.
- ❑ Para niños miedosos de más edad, es útil emplear refuerzos y premios: videos, libros o juguetes, lo que acelerará el proceso de reaprendizaje.

Cuando logre dormirse solo y sin temores, se merece un buen premio para reforzar la conducta aprendida.

