

## Creación de Hábitos de Sueño correctos

Necesitamos dormir y además hacerlo de forma saludable, tenemos que enseñar a nuestros niños hábitos correctos de sueño.

En los niños (igual que en los adultos) el sueño es un biorritmo que para que se mantenga correctamente, debemos respetarlo, acostándonos todos los días aproximadamente a la misma hora, con un intervalo máximo de una hora.

Entonces la **primera regla es acostar a nuestros hijos siempre a la misma hora.**

No todos necesitamos dormir las mismas horas, las necesidades de sueño en las personas son diferentes, os aconsejo comprobar cuales son las necesidades de sueño de forma concreta en vuestros hijos. Esta es la **segunda regla, determinar** cuantas horas de sueño necesitan vuestros hijos para estar atentos, alegres, cariñosos...

Es aconsejable hacer todos los días prácticamente lo mismo antes de ir a dormir. Casi todos los hacemos de forma natural, les bañamos, les secamos, su cremita, el pijama, la cena, juegos tranquilos, charlamos (y si no hablan, monólogo), nos abrazamos, leemos o vemos imágenes en un cuento, pipi (si está en la edad) un besazo de gigante, arropamos, la luz y a dormir. Si todos los días hacemos lo mismo ellos aprenden que es lo que va después de...

**Tercera regla después del cuento, el pipí, me arropan, me dan un beso va la luz y a dormir.**

**Cuarta regla, para dormir nada mejor que una cama,** ni sofá, ni silla de paseo, **ni coche, ni trona...** La respuesta en nuestra cultura es evidente, los niños deben dormir en sus camas nosotros en las nuestras.

**Quinta regla: donde decidamos que debe dormir el niño, es donde debe dormir.**

Pues bien hasta ahora parece todo sencillo, hemos decidido a que hora le debemos acostar todos los días, que lo vamos a hacer en su cama y en su cuarto, después de una rutina diaria. Si el niño decide aceptar nuestras decisiones, todo es perfecto.

Pero claro el niño puede que no esté dispuesto a quedarse como si nada en su cama, decide levantarse y aparecer en el salón, o bajarse de la cama y ponerse a jugar, llorar desconsoladamente si duerme en una cuna, incluso en ocasiones algunos niños deciden intentar bajarse o más bien tirarse de la cuna con el riesgo que ello supone.

Es muy habitual que este tipo de situación comience como una llamada de atención, quieren más cuentos, nuestra mano, nuestra presencia, estar en nuestra cama... a medida que avanza la noche, puede pasar a una lucha de poder, están enfadados.

¿Qué tenemos que hacer para que esto deje de suceder?

- Si se levanta le llevamos cuantas veces sea necesario a su cuarto, cogiéndole de la mano, pero sin enfadarnos, sin hablar, sin mirarle sin explicarle.

- Si decide llorar, ignoramos su llanto, y solo pasamos a su cuarto a intervalos de cinco o diez minutos para comprobar que todo está bien, con una frase corta y clara “cariño es hora de dormir” intentamos evitar tocarle y por supuesto no le cogemos.
- Si opta por levantarse y ponerse a jugar, actuamos igual que si se levanta, le volvemos a acostar cuantas veces sea necesario, sin mediar palabra. Si esto se repite a menudo podemos colocar los juguetes fuera de su alcance al día siguiente, con él ayudándonos y explicándole la razón: consecuencia lógica.
- Si se tira de la cuna, debemos evidentemente intentar evitar que se haga daño, para ellos debemos facilitar su tarea, bajándole la barra y colocando en el suelo algo que amortigue la caída, una vez que se haya bajado actuamos como en el primer caso cuando se levanta.
- Algunos niños optan voluntariamente por vomitar, si esto sucede, se le limpia, se le arregla pero sin mediar palabra, ni miradas. Esto que parece tan fácil es tremendamente complicado y al niño le importa mucho. A veces el vómito no es voluntario, sino como consecuencia del lloro continuado, la opción que os aconsejo es la misma. A algunos padres aplicar esto les parece cruel, yo os digo que como el niño aprenda a controlarlos a través del vómito eso sí que es un problema importante, que hay que intentar evitar.
- El niño tiene que saber que cuando se apaga la luz, es hora de dormir, papa y mama no van a venir si les llamo, mis lloros no van a cambiar nada, me tengo que quedar en la cama, no hay otra opción es algo que tengo que aceptar, cuando lo aceptan todo cambia y la hora de acostarse es un momento agradable, sereno, tranquilo, ellos duermen Y por si fuera poco dormimos, cuantos padres sueñan con dormir de un tirón.

Este método de modificación de conducta ofrece una solución completa sana y perdurable al problema de un mal sueño por malos hábitos. Se basa sencillamente, en que el niño aprenda qué es lo que queremos que haga. En otras palabras, frente al mismo estímulo (el llanto), la respuesta debe ser siempre la misma (Indiferencia). Indiferencia no significa no acudir a su habitación a intervalos cortos, sino evitar darle la respuesta que él espera, esto es: cogerle, distraerle, darle de comer.....Al final el niño aprenderá que llorar no le es de ninguna utilidad y, por lo tanto dejará de hacerlo.