

ORIENTACIONES PARA NIÑOS QUE DUERMEN CON SUS PADRES

Algunos padres, cuando el niño se despierta por la noche, se lo llevan a su cama para evitar tener que desplazarse a su habitación en caso de volver a despertarse. Esto es una mala costumbre que el niño termina adoptando y una vez que ha cumplido cierta edad, dos o tres años, es bastante difícil volverlo a acostumar a dormir solo en su cama y en su habitación.

Orientaciones para devolver al niño a su cama:

- Para lograr que vuelva a acostarse en su cama, debemos ser tiernos a la vez que firmes con él. Tenemos que explicarle a nuestro hijo que es lo que va a ocurrir a partir de ese momento, que debe aprender a dormir en su habitación y en su cama. Si el niño va hasta la habitación de sus padres, hay que hacerle volver a su cama y meterlo en ella sin demasiadas contemplaciones. Los padres han de ser firmes.
- Debemos iniciar el ritual que tenemos establecido para la hora de dormir, contarle un cuento, darle un beso de buenas noches y explicarle que dentro de un rato volveremos. El objetivo es que el niño se quede solo en su habitación y no importa que no se duerma.
- Al principio el niño intentará por todos los medios volver a la rutina anterior (llorará para ir a la cama de los padres), ya que él no entiende que debe dormir solo, es normal, cuando está acompañado de sus padres o familiares todo el día, no le gusta el momento en el que se tiene que quedar solito.
- Con los días, aumentaremos los tiempos de espera para ir a verle hasta que se duerma. Con este sistema, empezará a dormirse solito sin reclamar nuestra presencia.
- Si el niño vomita debemos mostrar calma, acercarnos a su lado y decirle que no pasa nada, le limpiamos y le cambiamos la ropa y nos quedaremos con él hasta que se calme, pero después le diremos que tiene que dormirse él solo y nos marchamos.
- Utilice recompensas por el hecho de dormir solo o los progresos hacia esa meta. Asegúrese de expresar lo orgulloso que se está de él y que es un "chico mayor". Préstele una atención especial y sea cariñoso con él durante el día.
- Hacer su habitación más atractiva, no significa redecorarla sino cambiar algunos aspectos y que el niño sea participe de ellos.
- Establecer un horario regular de sueño.
- Se puede utilizar un contrato en el que tendrá algún premio por dormir en su habitación, se marcará en un almanaque los días que ha tenido éxito, acordando previamente el premio a final de mes, si se comienza con refuerzos continuos pasar poco a poco a refuerzos intermitentes.