



Una situación muy frecuente entre los niños pequeños es el eterno problema de ir a la cama: no quieren dormir solos. Algunos padres no hacen frente a esta situación y permiten que el niño duerma con ellos hasta "que se le pase". Otros, en cambio, al ver alterado su ritmo de sueño y descanso, buscan con urgencia una solución. Ahora bien, no debemos perder de vista que se trata de un aprendizaje que le dotará de independencia y autonomía.



No existen recetas ni fórmulas mágicas. Eso sí, existen algunos consejos que pueden ayudarnos a conseguirlo:

- 1.-** Fijad una hora para que vuestro hijo se vaya a la cama. Debéis ser firmes en esta decisión.
- 2.-** Estableced unos hábitos o rutinas que llevaréis a cabo en el momento de acostarlo. Por ejemplo: acompañarle, leerle un cuento corto, apagar la luz, darle un beso y salir de la habitación.
- 3.-** Procurad que vuestro hijo esté calmado. Evitad los juegos, gritos o actividades a última hora. Debéis propiciar un ambiente relajado.
- 4.-** Si una vez en la cama se levanta, volved a acostarlo. No cedáis a sus deseos, aunque se queje o lloquee. De no ser así, aprenderá que esta conducta inapropiada le permite alcanzar sus objetivos y tenderá a repetirse.
- 5.-** Ignorad sistemáticamente cualquier reclamo del niño durante la noche.
- 6.-** No os acostéis con vuestro hijo, ni le permitáis que pase a vuestra cama bajo ningún pretexto. Estas situaciones alargarán más el problema.
- 7.-** No le acostumbréis a dormirse viendo la televisión, ya que por la noche si se despierta reclamará nuevamente esa situación.
- 8.-** Apoyad a vuestro hijo, animándole a conseguir la conducta deseada.

Aunque durante unos días paséis un poco de sueño... esforzaros y no bajéis la guardia. ¡¡¡Lo conseguiréis!!!