

Pautas para evitar que el niño duerma en la cama de los padres

Es muy importante que el niño no duerma en la cama de los padres. Es una opción poco saludable tanto para él como para sus padres.

Es necesario establecer un orden y rutinas en el momento de ir a dormir, como las siguientes:

- Sigue las mismas rutinas antes de irse a la cama.
- Juega un juego tranquilo con el niño antes de ir a dormir.
- Bañar.
- Escucha música tranquila, o cuenta una historia bonita y corta.
- Déjale un peluche o un objeto que lo haga sentir seguro.

El tiempo máximo y total de esta rutina será de unos 15 o 20 minutos.

Trata de no empezar a hacerlo: mejor prevenir...

- Lo mejor es nunca empezar este mal hábito. Si el niño tiene miedo o es difícil conciliar el sueño en su cama o está enfermo, es mejor usar un intercomunicador y esto le permitirá sentirlo. Finalmente, uno de los padres podía dormir en la habitación del niño, en una cama separada, una noche, hasta que estas dificultades se superen.
- Si ya ha dejado que el niño se acueste con usted, este mal hábito tendrá que ser interrumpido tan pronto como sea posible progresivamente pero estrictamente.
- Es importante hablar con el niño sobre sus miedos y travesuras. Nunca nos vamos a burlar de él.

Devuelva al niño a su cama:

- Si el niño se levanta y va a su habitación, tendrá que llevarlo de vuelta a la suya. Si es la primera vez en la misma noche, lo acompañas, lo encubres sin expresiones, ni cariñoso ni enojado, y dice: "Tienes que dormir en tu cama, es lo mejor para ti".
- Obviamente tienes que ser cariñoso pero al mismo tiempo muy estricto.
- Si se repite por la noche, será necesario reducir las expresiones, no abrir la lámpara, no decir nada, sujetarla a mano y llevarla a tu cama. Y tantas veces como sea necesario.

Que encuentre obstáculos para salir de su habitación:

- Nunca cierre la puerta, asegúrese de encontrar impedimentos que también le ayuden a despertar si se da cuenta de que el niño sale de la habitación.

Haz que se sienta incómodo:

- Tendrás que hacer que el niño se sienta mucho más cómodo en su cama que en la tuya. Trate de dejar cada vez menos espacio en su cama, obstaculizando sus movimientos, "empujes accidentales", ronquidos, alterando su sueño profundo con el fin de convencerlo de que su cama y habitación son mejores.

Fortalecer o recompensar el progreso de su hijo:

- Con gran cariño valoras que como ya es mayor, duerme solo en su cama y esto le permitirá irse a dormir a casa de un amigo, poder ir al cine con sus padres, etc.

Trata de "hacer suya" su habitación:

- Haga que su hijo colabore con usted estableciendo su habitación (carteles, dibujos, muñecas...).

Un juguete de compañía:

- Con el fin de que el niño no se sienta solo y promueva su independencia podemos ayudarlo asegurando que tiene su muñeca o juguete favorito mientras duerme.

