



# DUERMETE NIÑO

El sueño es un fenómeno natural, pero el proceso de dormir es una conducta que necesita aprenderse. Para que nuestro bebé tenga un buen hábito de sueño y se convierta en un gran dormilón, debemos enseñarle algunas cosillas. No es difícil. Sólo necesitamos un poco de constancia, grandes dosis de paciencia y cuatro buenos consejos. ¡Y a dormir como un lirón!



Este documento resume los consejos del Doctor Estivill planteados de forma muy didáctica y eficiente en su libro **DUÉRMETE NIÑO**, que es importante adoptar cuanto antes.

## Recién nacido

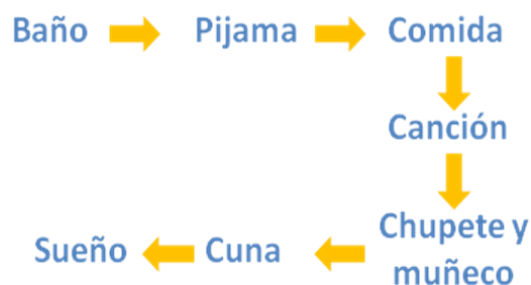
Nuestro bebé no tiene porqué tener problemas de sueño. Lo importante es ayudarlo desde los primeros meses a coger un buen hábito del sueño.

El sueño del recién nacido es anárquico, no distingue entre el día y la noche, pero duerme las horas que necesita. Debemos respetar ese ritmo propio, pero hay algunas cosas que podemos ir haciendo:

- Cuando se despierte llorando no "enchufarle" la comida directamente, así no relacionara los despertares con el biberón.
- Es muy importante que nuestro bebé aprenda a dormir solo. Si le dormimos nosotros, meciéndolo o acariciándolo le estamos enseñando que así es como se duerme
- Enseñarle a diferenciar los momentos en los que está despierto de aquellos en los que está durmiendo. De día, no os esforcéis por mantener silencio ni por tener su habitación sin luz, así podrá distinguir el día de la noche
- No dejarle que se duerma en el carrito. Cuando lo sacamos a la calle debemos estimularlo para que vaya conociendo el mundo que le rodea
- Enseñarle a diferenciar el sueño del día, del sueño de la noche.

## De 3 a 6 meses

A partir de los 3 meses, el bebé comienza a alargar el sueño nocturno. Este es un momento muy importante para inculcarle un buen hábito del sueño. Es muy conveniente reforzar el ritual diario previo al momento de acostarse, y que sea cada día igual. La rutina diaria a seguir puede ser del tipo siguiente:



## Duérmete Niño

CS TORREJON (<http://www.cstorrejon.docvadis.es>)

Es fundamental que aprenda a dormir solo. Si al dejarlo en la cuna empieza a llorar, esperaremos un minuto antes de entrar. Nuestra misión no es consolarlo, sino que él sepa que no está solo, que no lo hemos abandonado. Le mostraremos seguridad y sin tocarlo le hablaremos mostrándole seguridad y diciéndole que mamá y papá lo quieren mucho y le están enseñando a dormir. Si el bebé vuelve a llorar, repetiremos lo mismo pero esta vez esperaremos dos minutos antes de entrar. Si la historia se repite iremos alargando gradualmente el tiempo antes de entrar a la habitación. Seguramente, en un par de semanas, nuestro hijo habrá aprendido a dormirse solo.



Otras cosas importantes:

- Para que duerma solo ayudarnos de sus "objetos favoritos": su osito, etc.
  - Asegurarnos que está cómodo.
  - Acostarlo y despertarlo siempre a la misma hora.
  - No darle la comida en la misma habitación en la que duerme.
- Pasar un rato agradable y cariñoso con nuestro hijo antes de acostarlo.
  - Despedirnos siempre con la misma frase: "que duermas bien", "felices sueños", etc.
  - Mostrar seguridad en aquello que hacemos. Nuestra seguridad tranquiliza a nuestros hijos.
  - Si dejamos al niño con una canguro será ella quien le aplique el método. Si el niño va a la guardería dejemos que siga el ritmo del resto de los niños.



## De 6 meses en adelante

A partir de los 6 meses, nuestro hijo debe tener su ritmo de sueño y comida bien establecido. Durante este periodo es importante seguir con la rutina previa al momento de irse a dormir y respetar siempre los mismos horarios. A partir del año, se suprimirá la siesta del desayuno.



Para más información, recomendamos leer el libro completo "Duérmete, niño", del Doctor Estivill. Ed. Plaza y Janes.  
ISBN: 9788401377150

**Duérmete Niño**

CS TORREJON (<http://www.cstorrejon.docvadis.es>)