

## COMO REEDUCAR EL HÁBITO DEL SUEÑO

La actitud de los padres es fundamental porque son los que comunican seguridad al niño.

Los padres no se deben angustiar y deben entender que el niño tiene que aprender al igual que con cualquier otro hábito, por ejemplo, comer.

Una actitud de seguridad por parte de los padres va dando confianza al niño que después de repetir la misma acción múltiples veces acaba realizándola correctamente.

### PASOS:

1. Descartar de entrada los procesos orgánicos mas frecuentes para cada grupo de edad que podrían distorsionar el sueño; cólico, reflujo, intolerancia a la leche, infecciones de vías respiratorias altas, otitis media, etc.
2. Crear un ritual alrededor de la acción de acostarse. Esta rutina debe ser un momento agradable que compartan padres e hijo.
3. El niño debe estar informado del tiempo que le queda antes de que inicie el sueño.
4. Llegado el momento lo dejamos en su habitación y nos despedimos de él.
5. Cuando se salga de la habitación el niño debe estar despierto, para que cuando se den los despertares durante la noche, el niño no le reclame.
6. Una vez que los padres abandonan la habitación, deberán seguir una tabla de tiempos de espera, que ira aumentando de forma progresiva, siguiendo las técnicas conductuales de agotamiento, hasta lograr que el niño se duerma solo.