

Cómo Reeducar el Hábito del Sueño.

- En la modificación de los hábitos del sueño, es muy importante atender a la regularidad en la rutina nocturna. **ES BÁSICO CREAR UN RITUAL ALREDEDOR DE LA ACCIÓN DE ACOSTARSE** para preparar al niño para el sueño. Esta rutina debe ser un momento agradable que compartan padres e hijo y debe tener una **duración entre 5 y 10 minutos**.
- Consistirá básicamente en un intercambio emocional de tranquila información (en relación al grado de comprensión del niño) realizada en un lugar distinto de donde duerme el niño, como cantar una suave melodía, contar una pequeña historia real, o bien programar una actividad para el día siguiente.
- El niño deberá estar informado continuamente del tiempo que le queda antes de que inicie su sueño. Posteriormente lo dejaremos en su habitación, en la cuna o cama y nos despediremos de él.
- Es **BÁSICO QUE EL NIÑO ESTÉ DESPIERTO CUANDO SE SALGA DE LA HABITACIÓN**. Hay que recordar que el niño aprende a dormir con aquello que los adultos le dan y que en sus despertares fisiológicos durante la noche, reclamará las circunstancias que el haya asociado con su sueño (6). Si el niño se duerme solo, volverá a dormirse solo cuando se despierte por la noche, pero si se ha dormido en brazos o bien "lo han dormido" meciéndolo, reclamara los brazos o el mecimiento.
- Si la rutina es correcta, el niño esperará con alegría el momento de irse a la cama y encontrará fácil separarse de los padres cuando se vayan de la habitación.
- Ver la televisión antes de acostarse, aunque sea juntos no es una buena actividad, porque no permite el intercambio personal. Leerle un cuento, o hacer cualquier otra actividad tranquila es mucho mas recomendable.
- Es bueno que tenga junto a él su animalito de peluche, su juguete preferido o su almohada. Se sentirá mas acompañado cuando le dejen solo en la habitación y sobre todo descubrirá que permanecen con él cuando se despierte por la noche.
- Una vez terminada la rutina: los padres abandonaran la habitación y 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 .
Ejemplo:
 1. *salimos la primera vez y llora: entramos a consolarlo dejando pasar 1 minuto*
 2. *Salimos y llora por segunda vez: dejamos pasar 1minuto+medio*
 3. *Llora de nuevo: Dejamos pasar antes de entrar, 1minuto+1/2+1/2= 2minutos**Hay que adaptar estos tiempos a nuestro caso concreto -según el niño y los padres- en cuanto a cómo éstos soporten los sentimientos de culpa que pudieran aparecer por dejarlo llorar.*
- No se trata de dejar llorar al niño. Siempre hay que acudir a consolarlo. La clave está en **CUÁNDO hacerlo**: cuando haya pasado el tiempo necesario para que el cerebro de nuestra hija o hijo no pueda asociar su acción de llorar con la nuestra de acudir a consolarlo.