



RECOMENDACIONES PARA MEJORAR EL HÁBITO DEL SUEÑO



En primer lugar, es importante recordar y tener en cuenta, que iniciar cualquier cambio es un proceso largo y, complicado. Habitualmente, lleva tiempo y mucho esfuerzo por parte de los padres.

Antes de empezar, es conveniente tener claro qué se quiere cambiar y cómo vamos a hacerlo. Es fundamental elegir el momento adecuado para hacerlo, ya que una vez que iniciemos el proceso, no deberíamos abandonarlo. Para seleccionar el momento, debemos tener en cuenta nuestra propia disposición: ¿estamos realmente preparados?, ¿estamos cansadas?, ¿Vamos a poder manejar las consecuencias del cambio que queremos hacer?.

Si no estamos preparados, no pasa nada, es mejor esperar y darnos unos días que intentarlo y abandonar.

¿QUÉ PODEMOS INTENTAR?

- **Crear una rutina:** debemos intentar que las horas de sueño sean estables, si todos los días se duerme a la misma hora, será más fácil que termine durmiéndose más rápido, o ella sola.
- **Introducir "señales":** crear un ritual para antes de dormir, todos los días haremos lo mismo antes de irnos a la cama: lavarnos los dientes, decimos adiós a mamá/papá, contamos un cuento... lo que se nos ocurra, siempre y cuando sea relajante.



- **Modificar el ambiente:** podemos crear un ambiente tranquilo los minutos previos a irse a dormir, apagando luces, poniendo música relajante... También es importante llevarla a su habitación o a su cama, para iniciar esa rutina.
- **Si tenemos que modificar el horario:** las modificaciones deben ser progresivas. Si habitualmente se duerme a las 2:00, empezaremos a crear el ambiente relajante a la 1:00, para que se vaya relajando. Cuando se consiga que se duerma antes, se bajará otra hora... y, así, hasta que consigamos el horario deseado.
- **Evitar que esté muy cansada:** cuando están excesivamente cansados, les cuesta más relajarse. Hay que estar atentos a los signos que nos muestran que tiene sueño (rascarse los ojos, el pelo, cambio de humor...), y aprovechar cuando aparezcan.

Recordad: a estas edades un niño/a debe dormir:

- De 0 a 1 años: 16-18 horas al día
- De 1 a 3 años: 12-13 horas

Si se levanta activa, sin ira, enfado ni cansancio es que ha dormido bien. Si se levanta nerviosa, de mal humor: no ha dormido bien. Debemos observar estos signos para ajustar los horarios y rutinas.

Introducir todos los cambios a la vez, no suele funcionar. Es mejor seleccionar uno, el que consideremos más sencillo o más fácil de poner en práctica y ponerlo en marcha. Cuando empecemos a ver resultados, y estemos preparados para un nuevo paso, elegimos otro.

Es mejor ir despacio, e ir avanzando, que tener que retroceder.



Conseguir abandonar un hábito es complicado, pero es posible, aunque es imprescindible tomárselo con calma, y tener siempre presente que es un proceso largo, rara vez tenemos resultados de forma inmediata.