

# Sugerencias y orientaciones para adiestrar a dormir



¿Han decidido usted y su familia que es momento de adiestrar para dormir? Estamos para ayudarle. A continuación encontrará pasos específicos para el método de dejar llorar en forma gradual. Este procedimiento fue elaborado por el pediatra Richard Ferber. Puede aprender más de su libro *How to Solve your Child's Sleep Problems* (Cómo solucionar los problemas de dormir de su hijo). Antes de comenzar el adiestramiento para dormir, hable con su proveedor de atención primaria o con el especialista de HealthySteps para asegurarse de que sea apropiado para usted, su familia y su bebé. Este procedimiento es sencillo pero puede presentar dificultades. Es bueno tener apoyo extra a su favor.

## ANTES DE COMENZAR

- Haga que todos en la familia estén listos para el adiestramiento para dormir, pues de otro modo no va a funcionar. Asegúrese de que todos estén de acuerdo con el plan. El adiestramiento para dormir puede durar varias noches y ser bastante ruidoso.
- Si tiene vecinos sensibles, usted podría advertirles de que su bebé llorará varias noches. Avíseles que el ruido no durará mucho.
- Recuerde que es mucho más fácil el adiestramiento para dormir a niños que todavía duermen en una cuna y no pueden salir de ella. El adiestramiento para dormir que se realice temprano hará que la vida sea más fácil para usted y su hijo en el futuro.
- Una habitación oscura puede ayudarle a su hijo a dormir de noche. Un ventilador de techo o una aplicación de ruido de fondo podría también ayudar a los niños a tomar el sueño y permanecer dormidos.
- Asegúrese de que su hijo esté cansado a la hora de ir a dormir. Si su hijo no tiene sueño sino hasta más tarde, puede que sea necesario que tome sus siestas más temprano. Después de los dos años de edad, los niños no deberían dormir una siesta después de las 2 de la tarde.



- Evite la televisión y otras pantallas, especialmente en la hora anterior a la de ir a dormir. Los estudios demuestran que pueden perturbar el sueño.

## DEJARLE LLORAR EN FORMA GRADUAL

**PASO 1. Cree una hora de dormir y una rutina coherentes.** Ponga a su bebé en la cama a la misma hora cada noche. Esto le ayuda a dormir más fácilmente. Cree una rutina sencilla para la hora de dormir que incluya libros, canciones, comida, un baño u otras actividades que sean tranquilizantes. Disminuya la intensidad de las luces. Ponga bien en claro que la hora de ir a dormir es diferente de otras horas.

### **PASO 2. Ponga al bebé en su cuna cuando esté soñoliento, pero todavía despierto.**

Aunque pueda ser más fácil poner a su bebé en la cuna después de que esté dormido, el propósito de este procedimiento es ayudarlo a que se duerma por sí solo. Esto sucede cuando el bebé es consciente de ser colocado en la cuna. También puede ayudar cuando se despierta durante la noche. El bebé verá dónde está y recordará por qué está allí: para dormir. Dígale “buenas noches” a su bebé y salga de la habitación, aun cuando comience a llorar.

### **PASO 3. Déjele llorar al bebé por períodos gradualmente más largos. Reconfórtelo periódicamente sin alzarlo.**

Entre a la habitación y reconfórtelo brevemente a su bebé después de cinco minutos de llanto. Frótele la espalda y suavemente recuérdale que es hora de dormir. No lo alce (a menos que necesite un cambio de pañal o un pijama limpio), aunque esté de pie en la cuna y alzando los brazos hacia usted. Salga otra vez de la habitación. Esta vez espere 10 minutos. Después de recomfortarlo de la misma manera, salga de la habitación por 15 minutos, y así sucesivamente. Es posible que la primera noche le lleve a su bebé más de una hora para dormir. Continúe así cada noche durante varios días. Su bebé comenzará a dormir más rápidamente y con menos llanto.

## LA COHERENCIA ES LA CLAVE

Sea coherente con estos pasos y su bebé comenzará a dormir por su cuenta en menos de una semana. Tal vez sea tentador quedarse en la habitación para que el bebé sepa que usted está allí. Puede ser que esto funcione para algunos bebés, pero para otros hará que el proceso sea más largo. Se recomienda que usted salga de la habitación si puede.

Dejar que su bebé llore para dormir no le afectará el desarrollo del cerebro si usted es cariñoso y atento durante el día. Poder tomar el sueño en forma independiente es una gran aptitud. Y es algo que les ayudará a usted y a su hijo durante toda la vida.

