

10 Consejos: Así tu hijo aprende a dormir



1 **Dormir es algo positivo**
Transmite a tu hijo que el dormir es algo bueno y positivo. Nunca debes usarlo a modo de castigo o como amenaza.



2 **Un ritual fijo**
Es importante llegar a la noche tranquilos y también conscientes de que es hora de dormir. Esto se consigue con un ritual de tarde-noche estable, que permite al niño prepararse física y mentalmente para acostarse.



3 **Ambiente tranquilo antes de acostarse**
Evitar la agitación justo antes de acostarse, por ejemplo, jugar o ver la televisión. La tranquilidad y el descanso debe ser para toda la familia, así el niño no se sentirá apartado.



4 **No forzar la siesta**
Si tu hijo no quiere dormir la siesta, no lo fuerces. En su lugar procura que ese momento del día sea tranquila, que pueda dormirse si quiere o solo descansar.



5 **Fijar las horas de sueño y las comidas**
Como tarde a los 6 meses, debes tener claras las horas de sueño y las comidas de tu hijo. Debe haber una rutina más o menos fija para que el niño tenga un ritmo y aprenda a distinguir cada momento.



6 **Ejercicio suficiente durante el día**
Asegúrate que tu hijo realiza suficiente ejercicio o actividades al aire libre. Así descansará mejor al terminar al día.



7 **Dormir en cama de los padres**
Si tu niño está enfermo o asustado, tiene sentido dejarlo dormir en vuestra cama. El colecho como opción diaria debe ser positivo para todos los que duerman en la cama.



8 **Buen ambiente para dormir**
Un buen colchón en una habitación bien ventilada y oscurificada tu hijo dormirá mucho mejor. Procura que tenga un buen ambiente para dormir.



9 **Cariño y proximidad**
Deja que tu niño sienta que estáis siempre allí para él. Esto le dará seguridad y podrá dormir más tranquilo.



10 **Ayuda para dormir**
A partir del año de edad el niño puede dormir con un peluche o una prenda de ropa especial, le hará compañía y suplirá un poco tu ausencia.