

## Programas de aprendizaje del sueño (Método Ferber y Método Estivill)

Los programas de aprendizaje del sueño son una guía general para ayudar de manera rápida a que el niño sea más independiente y pueda dormir sólo y seguida la noche. Son métodos que alternan breves fases de lloros y gritos interrumpidas por breves fases de consuelo, hasta que el niño está dormido. El procedimiento puede ser aplicado a los distintos problemas de sueño.

### + Resultados rápidos

Este tipo de planteamiento tiene para muchos padres un éxito rápido. En muchos casos los niños duermen mejor tras unos días con este método. Los padres pueden recuperar rápidamente el sueño anhelado.

### + Plan simple y general

Con este programa de aprendizaje se plantea una sola guía para los distintos problemas de sueño.

### - Estrés para el niño

Dejar gritar y llorar al niño es el punto más criticado de este método, pues puede afectar en la relación padre-hijo y en el desarrollo del niño negativamente.

### - Agravio de la situación si no se es consecuente

Los padres no siempre se adhieren a este plan, el niño no aprende suficientemente rápido y dejan de ser consecuentes, cogiendo el niño en brazos o cediendo. Esto puede empeorar la situación inicial.

**Programa de emergencia para padres exhaustos que necesitan un cambio de comportamiento del niño a corto plazo.**

## Métodos flexibles o suaves (libro "Dormir en lugar de llorar")

Los métodos suaves o flexibles plantean muchas soluciones diferentes para los distintos problemas de sueño. Todos se basan en un proceso paulatino de familiarización a largo plazo en lugar de representar un cambio rápido. Cuando el niño se le consuela, no se le deja gritar ni llorar.

### + Agradable para el niño

El niño es consolado cuando llora. Esto crea menos tensión. Estos métodos se centran más en el niño y no tanto en los padres.

### + Distintas soluciones a elegir

Para cada problema específico, hay distintas soluciones a elegir. No existe una guía para todo, los padres pueden elegir entre distintas propuestas.

### - Requiere paciencia y tiempo

Puesto que todas las propuestas parten de un enfoque a largo plazo y gradual, los cambios en los hábitos de sueño duran más tiempo.

### - Complejidad

El elevado número de propuestas de solución implica cierta complejidad en los padres a la hora de escoger.

**El adecuado para los padres que tienen tiempo y paciencia y se niegan a dejar llorar a su hijo.**