

Recomanacions generals sobre el son dels nens

- La qualitat del son del nen està influenciada per diferents factors; d'una banda, l'herència genètica i el caràcter del nen juguen un paper molt important, però el que més influència té és l'ambient, l'actitud dels pares i l'aprenentatge i els costums que li ofereixen.
- La decisió sobre com ha de dormir el vostre fill només és patrimoni dels pares. En el cas que us decidiu perquè el nadó s'adormi de manera autònoma i en el seu propi llit, és important que aquest aprenentatge s'iniciï de manera precoç.
- De la mateixa manera que ensenyem als fills altres conductes que els ajudin a aconseguir un grau d'autonomia progressiu, hem d'ensenyar-los a dormir sols.
- Si el son no s'inicia de manera autònoma, el nen també necessitarà ajuda per tornar-se a dormir en els despertars nocturns.
- Cal afavorir el normal desenvolupament dels patrons de son-vigília. Per assolir la maduració integral del nen és fonamental una bona relació d'estimació entre el nen i els seus pares o cuidadors habituals. Una relació d'estimació-dependència però que no impliqui una sobreprotecció i que anirà evolucionant al llarg dels primers anys de vida.
- Per establir una estimació-dependència correcta és important:
 1. Saber percebre els senyals del nen i respondre correctament i ràpidament.
 2. Respondre sempre de la mateixa manera davant la mateixa conducta del nen.
 3. Mantenir amb el nen un contacte físic freqüent però sense ser aclaparador.
 4. Deixar que el nen decideixi en allò que sigui possible per afavorir la seva autonomia.
- Per al nen, el fet de dormir pot significar separació. Una bona separació ha d'aportar tant als pares com al nen satisfacció i seguretat que es pot aconseguir si convertim el fet de posar-lo a dormir en un acte predible i rutinari. Una separació dolenta farà que el nen respongui amb ansietat, que els pares se sentin pressionats emocionalment i que ambdós tinguin por de noves separacions. Convé establir distanciaments graduals durant el dia permetent que el nen estigui estones entretenint-se sol sense contacte visual amb els pares.
- És molt convenient que tots els adults que participin en l'ensenyament de l'hàbit de dormir actuïn de la mateixa manera. Fent-ho així, el nen aprèn que faci el que faci sempre obtindrà la mateixa resposta dels pares i cuidadors.
- Sovint cal una dosi important de paciència i serenitat. La reacció del nen pot ser violenta (sortir del llit, cridar, donar cops de peu, etc.), pot ser que vulgui negociar ("Queda't una miqueta", "Llegeix-me un altre conte", etc.), pot fer-se la víctima (plorar amb veritable tristor, o no) o no parar de fer peticions ("Vull aigua", "Tinc pipí", "Tinc gana", etc.) o qualsevol altra cosa que ens obligui a entrar novament.
- Quan, malgrat tot, l'educació no ha funcionat i hem de fer front a un problema de son del fill, el que caldrà serà observar i analitzar quin és la causa o causes del problema i reeducar-lo. Per aconseguir una bona reeducació és fonamental saber que una de les circumstàncies que més afavoreixen el bon dormir dels nens és la sensació de seguretat que siguem capaços de transmetre'ls. El nen és capaç de percebre-ho perfectament només per l'actitud, els gestos o el to de veu.
- Els pares han d'estar convençuts que el que estan fent és el millor per al seu fill.

Recomendaciones generales sobre el sueño de los niños

- *La calidad del sueño del niño está influenciada por diferentes factores; por un lado, la herencia genética y el carácter del niño juegan un papel muy importante, pero el que más influencia tiene es el ambiente, la actitud de los padres y el aprendizaje y las costumbres que le ofrecen.*
- *La decisión sobre cómo debe dormir su hijo sólo es patrimonio de los padres. En caso de que se decida que el bebé duerma de manera autónoma y en su propia cama, es importante que este aprendizaje se inicie de forma precoz.*
- *Del mismo modo que enseñamos a los hijos otras conductas que les ayuden a conseguir un grado de autonomía progresivo, debemos enseñarles a dormir solos.*
- *Si el sueño no se inicia de manera autónoma, el niño también necesitará ayuda para volverse a dormir en los despertares nocturnos.*
- *Hay que favorecer el normal desarrollo de los patrones de sueño-vigilia. Para alcanzar la maduración integral del niño es fundamental una buena relación de estimación entre el niño y sus padres o cuidadores habituales. Una relación de estimación-dependencia pero que no implique una sobreprotección y que irá evolucionando a lo largo de los primeros años de vida.*
- *Para establecer una estimación-dependencia correcta es importante:*
 1. *Saber percibir las señales del niño y responder correctamente y rápidamente.*
 2. *Responder siempre de la misma manera ante la misma conducta del niño.*
 3. *Mantener con el niño un contacto físico frecuente pero sin ser abrumador.*
 4. *Dejar que el niño decida en lo que sea posible para favorecer su autonomía.*
- *Para el niño, el dormir puede significar separación. Una buena separación debe aportar tanto a los padres como al niño satisfacción y seguridad que se puede conseguir si convertimos el hecho de ponerlo a dormir en un acto predecible y rutinario. Una separación mala hará que el niño responda con ansiedad, que los padres se sientan presionados emocionalmente y que ambos tengan miedo de nuevas separaciones. Conviene establecer distanciamientos graduales durante el día permitiendo que el niño esté ratos entreteniéndose solo sin contacto visual con los padres.*
- *Es muy conveniente que todos los adultos que participen en la enseñanza del hábito de dormir actúen de la misma manera. Haciéndolo así, el niño aprende que haga lo que haga siempre obtendrá la misma respuesta de los padres y cuidadores.*
- *A menudo hay una dosis importante de paciencia y serenidad. La reacción del niño puede ser violenta (salir de la cama, gritar, dar patadas, etc.), puede que quiera negociar (“Quédate un poquito”, “Léeme otro cuento”, etc.), puede hacerse la víctima (llorar con verdadera tristeza, o no) o no parar de hacer peticiones (“Quiero agua”, “Tengo pis”, “Tengo hambre”, etc.) o cualquier otra cosa que nos obligue a entrar nuevamente .*
- *Cuando, a pesar de todo, la educación no ha funcionado y tenemos que hacer frente a un problema de sueño del hijo, lo que habrá que hacer será observar y analizar cuál es la causa o causas del problema y reeducarlo. Para conseguir una buena re-educación es fundamental saber que una de las circunstancias que más favorecen el buen dormir de los niños es la sensación de seguridad que seamos capaces de transmitirlos. El niño es capaz de percibirlo perfectamente sólo por la actitud, los gestos o el tono de voz.*
- *Los padres deben estar convencidos de que lo que están haciendo es lo mejor para su hijo.*