

Recomanacions sobre el son del nen a partir de l'any d'edat

- L'ambient ha de ser fosc i tranquil.
- La temperatura de l'habitació ha de ser confortable. Un excés de fred o calor afavoreix que es despertin a la nit.
- El soroll ambiental ha de ser el mínim possible.
- L'hora de posar-lo a dormir i de despertar-lo ha de ser aproximadament la mateixa cada dia.
- Heu de procurar posar-lo a dormir ben menjat però tingueu en compte que l'excés de líquids afavoreix que es desperti a la nit.
- El nen ha d'aprendre a adormir-se sol, sense ajuda. Si té rabietes, no li heu de fer cas. Heu de sortir de l'habitació i si s'aixeca tornar-lo a posar al llit ràpidament i sense oferir-li conversació. L'actitud dels pares ha de ser de fermesa i tranquil·litat, i repetir l'acció tantes vegades com calgui.
- La primera vegada que s'aixequi li heu de transmetre el missatge que se li està ensenyant a adormir-se sol, que no es tracta de cap càstig. Si el nen persisteix amb l'actitud, l'heu de tornar a posar al llit sense dir-li res més fins a l'endemà si persisteix en l'actitud.
- S'han d'evitar les activitats físiques vigoroses des d'1-2 hores abans de posar-lo a dormir.
- S'han d'evitar estímuls visuals com la televisió, telèfons mòbils, tauletes, etc.
- S'han d'evitar els refrescs de cola i la xocolata.
- S'han d'evitar les migdiades massa llargues o tardanes.
- La rutina prèvia a l'hora de posar-lo a dormir sempre ha d'acabar al dormitori del nen i sempre ha de ser la mateixa. Això fa que el nen, com que pot anticipar el que passarà, se senti més segur.

Recomendaciones sobre el sueño del niño a partir del año de edad

- *El ambiente debe ser oscuro y tranquilo.*
- *La temperatura de la habitación debe ser confortable. Un exceso de frío o calor favorece que se despierten por la noche.*
- *El ruido ambiental debe ser el mínimo posible.*
- *La hora de ponerlo a dormir y de despertarlo debe ser aproximadamente la misma cada día.*
- *Debe procurar ponerlo a dormir bien comido pero tenga en cuenta que el exceso de líquidos favorece que se despierte por la noche.*
- *El niño debe aprender a dormirse solo, sin ayuda. Si tiene rabietas, no le debe hacer caso. Debe salir de la habitación y si se levanta volverlo a poner en la camita rápidamente y sin ofrecerle conversación. La actitud de los padres debe ser de firmeza y tranquilidad, y repetir la acción tantas veces como sea necesario.*
- *La primera vez que se levante le debe transmitir el mensaje que se le está enseñando a dormirse solo, que no se trata de ningún castigo. Si el niño persiste con la actitud, lo debe volver a poner en su cuna sin decirle nada más hasta el día siguiente si persiste en la actitud.*
- *Se deben evitar las actividades físicas vigorosas desde 1-2 horas antes de ponerlo a dormir.*
- *Se deben evitar estímulos visuales como la televisión, teléfonos móviles, tabletas, etc.*
- *Se deben evitar los refrescos de cola y el chocolate.*
- *Se deben evitar las siestas demasiado largas o tardías.*
- *La rutina previa a la hora de ponerlo a dormir siempre debe terminar en el dormitorio del niño y siempre debe ser la misma. Esto hace que el niño, como puede anticipar lo que pasará, se sienta más seguro.*