



¿QUÉ NECESITO PARA DORMIR SOLO?

Para dormir solo, es necesario **sentirse seguro en el lugar en el que duerme**, contar con mecanismos de autoregulación afectiva, tener una rutina clara, saber cómo se siente el “tener sueño” y saber qué hacer para resolverlo. Estos “componentes” requieren ser aprendidos y serán los padres quienes les generen seguridad en un primer momento: **les permitirán entender qué es el sueño y qué se debe hacer para solucionarlo** y de esta manera irán sintiéndose cómodos en su cuarto para dormir solos.

Típicamente los bebés duermen en el mismo cuarto con los padres, esta cercanía es la base de la regulación afectiva pues al solucionar las necesidades físicas del bebé (hambre, frío, calor, cólicos, etc) aprende a confiar en su entorno. La rutina con la que se desarrolle la hora de dormir, desde bebés irá configurando las bases del sistema regulatorio del bebé. Es esta interiorización de los cuidados maternos y paternos los que le “muestran” al bebé que después de un periodo de tensión y displacer es posible estar tranquilo. De esta manera el bebé aprende que hay periodos de actividad y luego periodos de descanso.

Esto no quiere decir que se les deba dejar solos en el cuarto y dejarles llorar hasta que caigan rendidos y se duerman. **Los niños necesitan “copiar” primero de sus padres los pasos para calmarse**, es por eso que necesitan de la compañía de un adulto mientras se quedan dormidos. Poco a poco aprenderán a hacerlo solos, interiorizando la manera en que los padres los acunaban, les cantaban o los consentían. Cuando chupan dedo o chupo, **cuando hablan solos o se consienten con un pedazo de la cobija están poniendo en práctica los cuidados de sus padres.**

→ Entre los primeros 4 y 6 meses los bebés probablemente dormirán en el mismo cuarto, pues requerirán mayor cercanía, ya que sus ciclos de sueño son más cortos y requieren ser alimentados de manera más seguida. Al dormir en un moisés o cuna cerca a la cama de los padres irán aprendiendo a estar separados sin que el cuidado materno se vea interrumpido

→ Establecer una rutina diaria que le permita al bebé regular sus necesidades y ajustar su biorritmo. Esto les permitirá prever lo que sucederá a continuación e ir reconociendo las señales corporales del hambre, el sueño, el cansancio.

→ Hacia los 4 meses, cuando las tomas de leche nocturna empiecen a espaciarse, será más fácil hacer la transición hacia el cuarto del bebé. Para ello será clave no alimentar al bebé apenas se despierta; habrá que identificar si está despertándose por cambios de temperatura, hambre o una interrupción del ciclo del sueño que obedece a la creciente conciencia sobre el mundo externo. En el último caso con pequeñas caricias o hablándoles suavemente volverán a conciliar el sueño e irán regulando el sueño.

A través de los cuidados de los padres aprenden a confiar en el entorno y poco a poco empiezan a confiar en ellos mismos. Esto está acompañado de la adquisición de nuevas habilidades motoras y cognitivas. Hacia los 18 meses son cada vez más conscientes de que pueden estar separados de sus padres y buscan esta independencia. En este proceso irán ganando seguridad y confianza en si mismos. Esta confianza en poder resolver solos algunos de los problemas que se les presentan, o en saber que pueden tolerar algo de angustia o de miedo será clave a la hora de dormir solos.

→ Será clave que las siestas las duerman en su cuarto y en su cuna. De esta manera irán identificándose con el lugar y sintiéndose seguros y cómodos en éste.

→ El ideal es que concilien el sueño en su cama y si se pasan a la de los padres, acompañarlos a la suya y esperar a que vuelvan a dormirse. Hacia los dos años empiezan a tener miedos a la oscuridad, a los monstruos, etc. Éstos son parte normal del desarrollo y empiezan a intensificarse alrededor de los 2 años, cuando tienen más claridad sobre las normas y las consecuencias cuando no se las cumple.

→ Organizar una rutina de cuidado del sueño que les permita bajar los niveles de actividad: escuchar música clásica mientras colorean, leer un cuento en su cuarto o en la cama antes de dormir. Incluso aunque no parezcan tener sueño, será importante que los padres les lleven a la cama y los acuesten. Esto les enseñará cómo se siente el cansancio y cómo solucionarlo.

→ Será clave acompañarlos y que sientan el contacto físico, sin necesidad de acostarse en la cama/cuna del niño. Hablarles, acariciarles de manera acompasada irá ayudándoles a bajar el ritmo y conciliar el sueño.