



Consejos para aprender a dormir.

El Dr. Estivill en su libro "Método Estivill. Guía Rápida"⁽¹⁾ aconseja enseñar a tu pequeño el hábito del sueño. Para ello, es necesario:

- 01** | Preparar los elementos externos que acompañarán a tu bebé en las horas de sueño, como por ejemplo un muñeco, un chupete, un póster con una luna y un móvil, etc.
- 02** | Fijar y respetar siempre unos horarios, marcando una rutina diaria: primero el baño, después la cena, un ratito de lectura de un cuento en el sofá, y por último acostarlo, explicándole que ha llegado el momento de dormir. Despedirse y salir de la habitación.
- 03** | Mentalizarse y adoptar una actitud firme y segura, sin variar las normas y la rutina ya establecida. Si llora desconsolado, realizar pequeñas visitas para tranquilizarle, respetando unos intervalos fijos entre cada una de las visitas.
- 04** | Reforzar el contraste entre:
 - Luz de día y oscuridad de noche
 - Ruido de día y silencio de nocheDe este modo, se enseña al bebé cuándo es de día y cuándo es de noche.

(1) Dr. Eduard Estivill "Método Estivill. Guía rápida." Ed. Plaza y Janés. 2002. En este libro podrás encontrar todas las normas y pautas a seguir para enseñar a dormir a tu bebé.