



# CULTIVANDO LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE NUESTRAS NIÑAS Y NIÑOS

## ¿CÓMO AYUDARLOS A DORMIR SOLITOS/AS?

Dormir solos ayuda a los niños a construir autoconfianza, libertad y otros recursos vinculados con el saber esperar y con la capacidad de calmarse solos. Para ello, los padres o cuidadores deben tener un acuerdo común y apoyarse mutuamente.



### Distracciones

Quite elementos distractores cerca de la cuna o cama, como juguetes con sonido o luces fuertes. Prefiera espantacucos o calcomanías que brillen en la oscuridad.

### Crear una rutina de sueño



Jugar a acostar sus muñecos como primera parte de la rutina del sueño. Es necesario una disponibilidad total de los padres antes de que el niño se duerma.



### En su propia cama

Evite dormir al bebé o niño con usted, para después pasarlo a su cuna o su cama. La idea es que aprenda a dormirse por su cuenta en su lugar y en nuestra compañía.

### Minimizar nuestra presencia



Quedarnos sentados en su cama hasta que se duerma los primeros días. Luego podemos ir saliendo de su pieza, cada vez con menos tiempo.



### Hacerlo sentir seguro

En ocasiones van a necesitar compañía, por eso es clave estar disponibles cuando se desvelen, para que no lo sienta como castigo y que seguimos estando presentes.

### No dejarlo llorar



Si se despierta de noche se debe responder a su llamado pero con la mínima intervención posible. Hablarle con cariño, pero siempre dejándolo en su cuna o su cama.



### Acompañar

Podemos conversar o leerles un cuento en poca luz, debe pedirle que lo escuche con los ojos cerrados y hacerle cariño para ayudar a relajarse.

### Evitar el enojo



Ser conscientes de nuestro cansancio y el de nuestro hijo. Tratar de compartir la tarea entre los padres para evitar el cansancio excesivo y el mal humor.

Para más información o para resolver dudas, puedes contactarnos en:



HPV Rancagua



@hpvrancagua



hpvcontesta@gmail.com