

Recomanacions sobre el son del nen entre els 2 i els 5 anys

- Durant el dia, és normal i recomanable que el nen dormi la migdiada com a complement del son nocturn, però s'ha d'evitar que siguin molt llargues o massa tard.
- Heu d'evitar posar-lo a dormir amb gana o excés de líquids a la panxa.
- S'ha d'evitar el consum d'aliments i begudes excitants com la xocolata o els refrescos de cola.
- També s'han d'evitar activitats vigoroses des d'una o dues hores abans de posar-lo a dormir.
- S'ha de tenir molta cura a no potenciar les pors i angúnies del nen parlant-li de l'home del sac, monstres o fantasmes.
- S'ha d'evitar que associï el menjar o el son amb els càstigs.
- Quan de manera esporàdica el nen tingui dificultat per agafar el son, cal que reviseu què ha passat durant el dia, i que li transmeteu tranquil·litat i seguretat.
- Els pares no s'han d'imposar cap hora límit perquè s'adormi. Difícilment la podran complir i provocarà un augment de l'angoixa i de nerviosisme.
- Mai s'ha de perdre la calma. Heu d'intentar transmetre-li el missatge que és capaç d'adormir-se sol. Si us enfadeu, el nen encara s'irritarà més. Si cal, haureu de sortir de l'habitació, tranquil·litzar-vos i tornar a entrar sense cap expressió de mal humor.
- A aquesta edat, que s'adormi fora del llit de manera rutinària no ajuda al fet que aprengui a adormir-se sol.

Recomendaciones sobre el sueño del niño entre los 2 y los 5 años

- *Durante el día, es normal y recomendable que el niño duerma la siesta como complemento al sueño nocturno, pero se debe evitar que sean muy largas o demasiado tarde.*
- *Debe evitarse ponerlo a dormir con hambre o exceso de líquidos en la barriga.*
- *Se debe evitar el consumo de alimentos y bebidas excitantes como el chocolate o los refrescos de cola.*
- *También se han evitar actividades vigorosas desde una o dos horas antes de ponerlo a dormir.*
- *Hay que tener mucho cuidado en no potenciar los miedos y angustias del niño hablándole del hombre del saco, monstruos o fantasmas.*
- *Se debe evitar que asocie la comida o el sueño con los castigos.*
- *Cuando de manera esporádica el niño tenga dificultad para conciliar el sueño, hay que revisar qué ha pasado durante el día, y transmitirle tranquilidad y seguridad.*
- *Los padres no deben imponer ninguna hora límite para que se duerma. Difícilmente la podrán cumplir y provocará un aumento de la angustia y de nerviosismo.*
- *Nunca hay que perder la calma. Debe intentar transmitirle el mensaje de que es capaz de dormirse solo. Si os enfadáis, el niño aún se irritará más. Si es necesario, debe salir de la habitación, tranquilizaros y volver a entrar sin expresión de mal humor.*
- *A esta edad, que duerma fuera de la cama de manera rutinaria no ayuda a que aprenda a dormirse solo.*