

## Recomanacions sobre el son del nen a partir del 2 anys

---

- Cada família té les seves pròpies conviccions i el seu personal nivell de tolerància. No hi ha sistemes bons o dolents, només diferents.
- Quan el nen rondini o plori al posar-lo a dormir o si es desperta durant la nit, no s'ha de respondre mai amb crits ni amenaces. Cal que els pares transmetin tranquil·litat i seguretat en el que fan. Si s'enfaden només aconseguiran que el nen es estigui més irritable.
- No s'han d'imposar cap límit per aconseguir que el nen s'adormi, molt probablement no ho aconseguiran i es posaran encara més tensos. S'han de limitar a seguir amb les rutines.
- Si s'ha produït algun canvi recent a la vida del nen no cal que esperin que dormi tranquil i profundament.
- Si li permeten que s'adormi fora del llit, no l'ajudaran que aprengui a adormir-se sol.
- Han de pensar que, si dorm al mateix llit que els pares, s'altera la fisiologia del son del nen a més de la dels pares.
- El pit, el biberó o el xumet els poden semblar molt útils per aconseguir que el nen s'adormi però han de pensar que es pot crear un hàbit que faci que els reclami cada cop que es desperti i que no s'adormi de cap altra manera.
- Heu d'establir uns límits clars (nombre de contes, nombre de cançons, etc.) en cas que el nen es queixi o ho provi tot per endarrerir el fet de quedar-se sol per dormir.
- És molt convenient que us torneu. Descansareu més i no serà el nen qui "dirigeixi" la nit.

## Recomendaciones sobre el sueño del niño a partir de los 2 años

---

- *Cada familia tiene sus propias convicciones y su personal nivel de tolerancia. No hay sistemas buenos o malos, sólo diferentes.*
- *Quando el niño refunfuñe o llore al ponerlo a dormir o si se despierta durante la noche, no se debe responder nunca con gritos ni amenazas. Es necesario que los padres transmitan tranquilidad y seguridad en lo que hacen. Si se enfadan sólo conseguirán que el niño esté más irritable.*
- *No se impondrán ningún límite para conseguir que el niño se duerma, muy probablemente no lo conseguirán y se pondrán aún más tensos. Se limita a seguir con las rutinas.*
- *Si se ha producido algún cambio reciente en la vida del niño no es necesario que esperen que duerma tranquilo y profundamente.*
- *Si le permiten que duerma fuera de la cama, no le ayudarán que aprenda a dormirse solo.*
- *Deben pensar que, si duerme en la misma cama que los padres, se altera la fisiología del sueño del niño además de la de los padres.*
- *El pecho, el biberón o el chupete les pueden parecer muy útiles para conseguir que el niño se duerma pero deben pensar que se puede crear un hábito que haga que los reclame cada vez que se despierte y que no duerma de ninguna otra manera.*
- *Debe establecer unos límites claros (número de cuentos, número de canciones, etc.) en caso de que el niño se queje o lo pruebe todo para retrasar el hecho de quedarse solo para dormir.*
- *Es muy conveniente que os turnéis. Descansaréis más y no será el niño el que "dirija" la noche.*