



### Curriculum vitae:

Mariuqui Magrane es orientadora familiar, asesora en familia y madre de nueve hijos.

### ¿Vos también tenés dudas?

¿Te supera alguna situación de tu casa? ¿Preferís una respuesta desde la experiencia antes que una de manual? Mandanos tu consulta a: [consultas@hacerfamilia.com.ar](mailto:consultas@hacerfamilia.com.ar)

# No quiere dormir solo

*Hay límites que parecen un detalle cuando el hijo es chico. Pero vistos con perspectiva, son los primeros pasos hacia una madurez sana y libre.*

TEXTO: MARIUQUI MAGRANE

**Pregunta:** Tenemos un único hijo de 3 años y no conseguimos que duerma solo. Por la noche, lo metemos en la cama con su muñeco preferido y, a las dos horas, aparece lloriqueando en nuestro cuarto para que le hagamos un hueco.

**Respuesta:** Desde el día de hoy están formando a una personita que necesita mucho cariño y muchos mimos. Los domingos por la mañana puede ser, pero el resto de los días, mucho cariño, pero no en la cama de ustedes. Lo importante, antes que nada, es tener claro que enseñarle a dormir solo es una etapa dentro del crecimiento armónico. Es fundamental, también, saber si ha vivido situaciones que puedan provocarle pesadillas. Fíjense si pudo haber consumido violencia en la televisión o si sucedió algo doloroso en la familia que esté perturbándolo.

De acuerdo con la teoría del Dr. Eduard Estivill y Sylvia de Béjar, en el libro *Duérmete niño*, y con mi experiencia con varios hijos, enseñarles a dormir solos es parte de la educación y de una visión de futuro. Les paso algunas ideas que pueden servirles:

- ✓ En primer lugar, hagan de cuenta que es bebé otra vez; les toca reeducarle el sueño. Mientras come, papá le hará un dibujo simple, del que él podrá participar. Mamá también le hará alguna cosa sencilla, como recortar un barco o una figura que le guste. La idea es que en su cuarto haya algo diferente, nuevo, que lo acompañará durante algunos días, cada noche.
- ✓ Es bueno, también, que le den un buen baño a la noche antes de comer. Después, compartan entre 5 y 10 minutos haciendo algo agradable juntos (un cuento o un juego) para que se sienta muy querido. Llévelo al

cuarto con un "buenas noches, te quiero mucho, hasta mañana". Sería bueno, si pueden, que le regalen sábanas nuevas.

- ✓ Antes de acostarlo, les recomiendo decirle: "Papá y mamá te van a enseñar a dormir solito"... con su muñeco (si no tiene nombre, es recomendable que le pongan uno), con el dibujo de papá, con lo que le hizo su mamá, con sus chupetes (varios para que los encuentre cuando se despierte a las dos horas de haberse dormido) y con la luz prendida del pasillo. Se puede colocar una tranquera (se compran o se hacen) para que no pueda salir del cuarto, pero la puerta debe quedar entreabierta.

Aunque sus corazones se van a partir cuando llore, si él percibe la "seguridad" de ustedes en querer que duerma bien y que no se sienta solo, va a quedarse tranquilo y va a dormirse. Lo normal es que grite y patalee por los cambios y que se enoje cuando no pueda salir. O quizás esté encantado con tanta compañía nueva en su cuarto. Acérquense, si quieren, para verlo, y si se quedó dormido afuera de su cama, acuéstenlo. A pesar de sus gritos, mantengan este ritual durante varios días. Así, van a lograr que duerma solo toda la noche y van a ayudarlo a madurar. Me parece una muy buena idea cambiar este hábito de tu hijo, porque no es sano para ninguno de los tres. Vale la pena el esfuerzo que van a tener que hacer por un tiempo corto pero intenso. Estén tranquilos, porque será un gran bien para él. ○

HACER familia  
LIBROS Y REVISTAS