

Introducción

Dulces sueños, sin mimos ni lloros

M.^a Luisa Ferrerós

MéTODo FeRRERóS

M.^a Luisa Ferrerós

Dulces sueños, sin mimos ni lloros

Cómo conseguir que tus hijos duerman sin dramas



Noches tranquilas,
padres felices

Planeta Prácticos

Cómo conseguir que tus hijos duerman sin dramas

M.^a Luisa Ferrerós

Dulces sueños, sin mimos ni lloros

Índice

Introducción	9
1. Técnicas prenatales para enseñar a dormir a nuestro hijo desde el embarazo y prevenir futuros trastornos de sueño	13
2. Mi hijo no duerme bien. ¿Qué tengo que hacer?	23
El bebé de 1 a 3 meses	27
El bebé de 3 a 6 meses	28
El bebé de 6 a 12 meses	28
De 1 a 3 años	29
De 3 a 6 años	31
Funciones principales del sueño	31
3. ¿Por qué no duerme bien? Causas de las dificultades para conciliar el sueño	35
El tono muscular del bebé	38
La ansiedad de la separación	41
Rutinas o hábitos incorrectos	43
Trastornos más habituales	44

4. Desarrollo de buenos hábitos de sueño	47
Sentar las bases	49
El ritual de acostarse	53
Rutinas para dormir	54
La música, el mejor inductor del sueño	61
Las siestas, microsueños diurnos	63
5. Los 2 años. Cuando se rompen las rutinas del sueño	69
¡No quiero ir a la cama!	71
Noches en vela. Aparición de los primeros miedos nocturnos	74
El camino hacia la autonomía	75
6. Los 3 años. Cuando descubren que pueden venir a nuestra cama	79
Nuestro método de tres semanas para solucionar los malos hábitos a la hora de irse a dormir	84
7. Los 5 años. Sentamos precedentes para prevenir problemas de sueño	87
Mi hijo ronca cuando duerme	90
¡Papá, no te vayas de mi lado!	91
8. De los 8 a los 12 años. Pesadillas	97
Pablo tiene miedo por las noches	101
Técnicas de relajación para inducir el sueño	104
Por qué nuestro hijo tiene miedos nocturnos	106
El significado de los sueños más típicos de los niños	106

Formando valientes. El juego de «¿Qué harías si...?»	111
9. Dime cómo duermes y te diré qué personalidad tienes	115
10. Buenas noches, que duermas bien.	
Soluciones para los más mayores	123
El juego de «A dormir sin problemas»	129
Conclusión	133

Introducción

¿Hay que aprender a dormir? La respuesta es sí. El sueño no viene integrado en el «chip» de serie; depende de la maduración, de las condiciones ambientales, de las características físicas de cada niño y del aprendizaje.

Los niños no nacen sabiendo dormir; sin embargo, algunos bebés aprenden muy fácilmente porque tienen las condiciones físicas idóneas para ello, mientras que a otros les cuesta más debido a diversas características genéticas, como los niños que tienen un tono muscular muy elevado, a los que les cuesta relajarse y no encuentran la postura adecuada. Estos últimos son niños que se mueven mucho en la cama e incluso cuando son recién nacidos van reptando hasta el cabecero para quedarse acurrucados en la esquina de la cuna.

Así que, aunque el sueño es una necesidad fisiológica, se aprende como un hábito. Esto nos indica que

a nuestros hijos hay que marcarles unas pautas para que puedan aprender a dormir, teniendo en cuenta sus dificultades particulares.

El objetivo de este libro es ayudar con experiencia contrastada científicamente a que vuestro bebé consiga dormir plácidamente toda la noche.

No todos los niños tienen la misma facilidad para conciliar el sueño: unos se duermen en seguida, pero a medianoche se despiertan como si tuvieran un resorte y no hay manera de que se vuelvan a dormir; otros parece que nunca se cansan y no encuentran el momento de dormirse; hay niños nerviosos, otros con una tonicidad muscular tan alta que les impide relajarse y otros que cuanto más lloran más excitados están y más difícil es conseguir que concilien el sueño.

La diferencia del método que mostramos en este libro respecto a otros es la personalización y adaptación a las características individuales del niño y de las causas que originan su dificultad para dormir.

Es imprescindible tener claro que no en todos los casos funciona el mismo «truco», porque en las causas de la dificultad para dormir radica la clave para encajar la solución adecuada; aunque los síntomas sean los mismos, que el niño no duerma bien, el ori-

gen puede ser muy diferente: miedo, nervios, dificultad para relajarse, ansiedad por separarse de los padres para dormir.

En el 90 por ciento de los casos, la solución es una combinación de varios aspectos que son los que hemos tenido en cuenta al elaborar nuestro método, en el que hemos introducido un elemento innovador: la música.