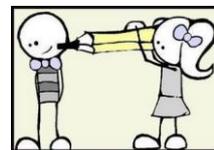


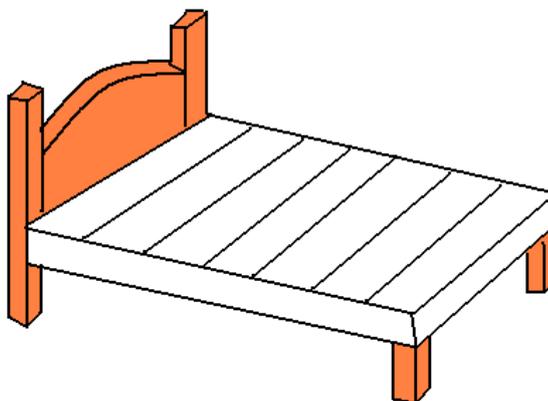
DORMIR EN SU HABITACIÓN



SERVICIO DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA – PROGRAMAS DE ORIENTACIÓN A FAMILIAS

1. Explicarle que ya es mayor para dormir con vosotros, que ha llegado el momento de que duerma solo en su habitación. Si lleva mucho tiempo durmiendo con vosotros se puede pactar que pueda dormir cada X noches con vosotros (p.e. 3 días a la semana). Ir disminuyendo progresivamente el número de noches.
2. Hacer atractiva su habitación. Decorad la habitación conjuntamente con él, poniendo sus cosas preferidas. Si tiene miedo a la oscuridad poner una luz nocturna. Cuando se acueste se puede estar con él un tiempo en la habitación, por ejemplo leyéndole un cuento.
3. Hacer que el dormir en vuestra habitación sea poco agradable. Cuando se ponga entre vosotros, apretadle, pasadle el brazo por encima. Si duerme en uno de los lados, empujarle suavemente hacia fuera... todo ello fingiendo estar dormidos. Inventad cualquier cosa que le haga desistir de la idea de dormir con vosotros.
4. Elegid un sistema de recompensas. Utilizad el elogio (referido a lo mayor que es y lo orgullosos que os sentís de él) y dadle especial atención cuando sea capaz de dormir solo, preparadle un desayuno especial, regaladle la tarde solo a él,... Se puede llevar un registro de los días que duerme solo.

Por ejemplo, se dibuja una cama y se divide el colchón en partes, cada una de las cuales representa un día que duerme sólo. Se pinta de colores y cuando tenga todo el colchón se canjea por un premio (p.e. ir a algún lugar que le guste especialmente o algún regalo - recordando que no conviene acostumbrar a los niños a premios materiales-).



5. No cedáis al chantaje emocional, no habléis de las decisiones que toméis en su presencia y sed consistentes con lo que os propongáis (si son dos días los pactados que no sean tres, si se le ha prometido algo que se le dé –aunque os hayáis equivocado; ya rectificareis la próxima vez-...). En caso contrario será muy difícil que vuestro hijo abandone el hábito.