

# La Transición del Niño de la Cuna a la Cama

A la mayoría de los niños se los saca de la cuna entre los 3 y 4 años de edad. Un niño está listo para hacer este cambio cuando:

- Tiene al menos 2 años y medio. Esta es la edad promedio cuando un niño tiene la habilidad cognitiva para entender las reglas de la "cama grande" como "permanece en la cama toda la noche".
- Es capaz de quedarse dormido solo sin ninguna ayuda y además volverse a dormir solo cuando se despierta durante las noches.
- Es capaz de trepar y salir de la cuna fácil y frecuentemente.
- Menciona que quiere una "cama para nenes grandes".

Hay distintas formas de hacer esta transición:

Cambio drástico—en otras palabras simplemente sacas la cuna y la reemplazas con una cama. Si haces esto:

- Por la nueva cama en el mismo lugar donde estaba la cuna (si es que entra) o
- Pon la cama en una esquina así tu niño aún se siente contenido
- Instala una baranda protectora al costado de la cama que no da a la pared
- Pon algunos almohadones en el piso en el caso de que tu niño se caiga.

El Cambio Gradual:

- Comienza dejando la baranda de la cuna baja con un banquito al costado para que él pueda salir solo.
- Pon algunos almohadones en el piso por seguridad.
- Si puedes acomodar la cama y la cuna en la misma habitación puedes comenzar leyéndole cuentos en la cama o haciendo que tome su siesta en la cama. Luego elige una noche para que él duerma en la cama de noche. Una vez que él está durmiendo en su cama durante sus siestas y noches puedes sacar la cuna.

Otras cosas para tener en cuenta sin importar cómo tú decidas hacer el cambio:

- Considera poner una puerta de seguridad para niños en la puerta de la

Derechos de autor de Kim West 2005, LCSW-C, The Sleep Lady ® [www.sleep lady.com](http://www.sleep lady.com)

Traducido por María Escola – Consultora de Sueño Infantil Certificada

habitación, al menos al comienzo, como parte del proceso de aprendizaje y también como medida de seguridad. La puerta determina límites ayudando a tu niño a entender que él debe quedarse en la cama. También ayudará a prevenir que él camine alrededor de la casa oscura en medio de la noche, lo que crearía un peligro.

- Asegúrate que el dormitorio sea ahora seguro en caso de que salga de la cama sin ser supervisado.
- Deja que elija sábanas o alguna manta nueva (o al menos dale la opción entre dos o tres juegos de sábanas que tú elijas).

Explícale los privilegios pero también recuérdale las reglas. Asegúrate de que él entienda que tú todavía lo llevarás a la cama pero que él se tiene que quedar ahí.

Sé consistente desde el primer día. Si tu niño sale de la cama llévalo de regreso rápidamente.

Prémialo en la mañana por haberse quedado en su cama: dale algunas pegatinas y deja que llame a sus abuelos para contarles sobre su cama nueva.

No comiences el hábito de cada noche acostarte con él hasta que se haya quedado dormido...te encontrarás haciéndolo por meses y quizás años!

Si tú estás a punto de comenzar algún programa para entrenar a tu niño a dormirse solo o de implementar cambios en la rutina de ir a dormir, como por ejemplo sacarle el biberón o el chupete, considera si será más fácil que él se quede en la cuna por un tiempo más. Al hacer esto él estará en un lugar seguro y familiar mientras que realizas los otros cambios relacionados a su dormir, lo que puede ayudarte a no estar preocupada de que él se levante y esté afuera de su cama mientras le enseñas a dormir en ella.