



Image not found
https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log



Image not found
[https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia_log](https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log)



Image not found
[https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia_log](https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log)



Image not found
<file:///var/www/enfam>

Durmiendo en la habitación de los padres o no

La decisión de cuándo se debe sacar al bebé de la habitación de los padres corresponde solo a la familia:

- Que el bebé permanezca en la habitación de los padres (aunque no esté tomando el pecho) tiene la ventaja de que se le podrá atender de inmediato si llora. Y el inconveniente de que los ruidos y las acciones de los adultos pueden alterar su sueño. Si los padres hacen algo cada vez que el niño se despierta (darle agua, ponerle el chupete, tocarle...), este no logrará ser autónomo para conciliar el sueño.
- Que el bebé esté en otra habitación tiene la ventaja de que puede adquirir su ritmo y su autonomía sin interferencias, pero el inconveniente de que los padres deberán desplazarse a esa otra habitación si el bebé les necesita.

Es importante que cada familia tome la decisión que más se adapte a sus costumbres e ideas. Cuando se intenta hacer algo de lo que uno mismo no está muy convencido el bebé percibe el malestar y la duda, pues de forma inconsciente se emiten mensajes Por ejemplo, dejar que el niño se quede en la cama de los padres diciendo en tono rabioso *quédate* O al revés, ir muchas veces a la habitación del bebé, aunque este no lo pida. Los mensajes de doble sentido generan ansiedad y dificultades educativas.

Algunas recomendaciones

Para facilitar la transición al sueño (y también a otra habitación independiente) pueden ser útiles algunos de estos consejos.

- Elegir un juguete (o una mantita) que sea su compañero de cuna. Este objeto servirá de transición desde la dependencia de los padres hacia su autonomía.
- Dejar abierta la puerta del cuarto.
- Evitar luces ya que interfieren en la secreción de melatonina. Si se precisa, que sean en tonos rojos-anaranjados.
- Tener un horario regular para levantar y acostar al bebé.
- Mantener una temperatura confortable en la habitación y evitar el exceso de ruido ambiental.
- No conviene que el bebé se acueste con hambre.
- Si el bebé llora por la noche, hay que atenderlo de forma tranquila, pero con pocas palabras. Hay que dejar claro un sencillo mensaje la hora de dormir. No conviene encender luces, ni jugar. Se le puede dar agua o su chupete. El padre o la madre pueden sentarse a su lado, pero posiblemente es mejor que no lo cojan en brazos (salvo que esté enfermo).

En ocasiones se ha difundido la idea de que hay que el sueño infantil a base de técnicas

conductistas que no tienen en cuenta el desarrollo normal de los patrones de sueño, ni las necesidades afectivas de padres y bebés. Para muchos padres no solo es difícil de llevar a cabo ese tipo de entrenamiento sino desagradable. Por tanto, no se deben proponer de forma rutinaria a todos los bebés, sino solo en casos muy concretos.

Este artículo es una actualización de uno previo escrito por la Dra Ana Martínez Rubio (†)

Artículo publicado el 20-1-2020, revisado por última vez el 12-12-2019

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/durmiendo-en-habitacion-padres-no>