



Extinción gradual para la hora de acostarse y despertarse por la noche

¿Qué es la extinción gradual?

- La extinción gradual es la práctica de “dejar llorar” a un niño durante intervalos de tiempo determinados antes de volver. Este enfoque está respaldado por la investigación, y a veces es el preferido por los padres en comparación con otros métodos.
- *Ventajas:*
 - Es una buena opción para niños que tienen dificultades para conciliar el sueño por su cuenta.
 - Permite cierta flexibilidad cuando la extinción “pura” normal no es una buena opción.
 - Adecuada para niños que tienen dificultades con salir de la habitación o querer a los padres.
- *Desventajas:*
 - Puede que no funcione tan rápido como la extinción no gradual.
 - Los niños pueden tener una reacción fuerte, llamada “episodio de extinción”, con más llantos, gritos o intentos de salir de la habitación. Esto debería mejorar si sigue el plan.

Procedimiento

1. **Mantenga una rutina regular a la hora de acostarse**, asegurándose de que no supere los 30 minutos.
2. **Describa las expectativas** de la noche al niño: “es hora de que te vayas a dormir. Debes quedarte en la cama y no llorar. Si lloras, no vendré”.
3. **Cree un plan** sobre qué hacer como padre/madre y qué herramientas darle al niño en caso de que se produzca un “episodio de extinción” o aumente la intensidad del llanto.
4. **Deje al niño despierto y vuelva a la habitación una vez transcurrido el primer intervalo.** Bríndele tranquilidad de manera breve con palabras y caricias, y vuelva a salir.
5. **Continúe regresando solo después de aumentar el intervalo con cada llanto.**

¿Cuánto debo esperar cada noche?

- No hay un único horario establecido, pero el intervalo debe aumentar de 2 a 5 minutos cada vez. Podría empezar con el tiempo que normalmente espera para entrar en la habitación. Por ejemplo:
 - Noche 1: 3 minutos, 5 minutos, 10 minutos, 12 minutos
 - Noche 2: 5 minutos, 10 minutos, 12 minutos, 15 minutos
 - Noche 3: 10 minutos, 12 minutos, 15 minutos, 17 minutos

- Noche 4: 15 minutos, 17 minutos, 20 minutos, 25 minutos

Preparación para el éxito

Para aprovechar al máximo la intervención para el sueño, los padres deben pensar en todos los pasos del proceso.

¿Cómo es nuestra rutina para acostarnos? – Una rutina nocturna debe durar entre 20 y 30 minutos y tener de 2 a 3 actividades, siendo la última en el dormitorio.

Para mi hijo/a, haremos las siguientes actividades cada noche:

¿Qué le diré a mi hijo/a para establecer expectativas claras? Es importante que el niño sea consciente de que usted no podrá volver, así como de la expectativa de no llorar ni salir de la habitación.

Para mi hijo/a, sería mejor que yo dijera:

¿Qué haré si mi hijo/a experimenta un “episodio de extinción”?

Si mi hijo/a se queja, llora o grita, yo...

Si mi hijo/a intenta salir de la habitación, yo...

¿Qué va a ser difícil al hacer esta intervención del sueño?

¿Qué saldrá mal/será difícil?	¿Qué haré al respecto?