

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | *1000 Primeros Días del Bebé* (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > La habitación del bebé

Comparte esto

X



La habitación del bebé

A menos que seas una incondicional del "family bed" o cama familiar, práctica procedente de Estados Unidos que consiste en dejar dormir al niño en la cama de los padres hasta que éste decida dormir en su propia habitación, tienes que plantearte cómo será la habitación de tu pequeño (diseño, decoración...) y decidir en qué momento o a qué edad conviene que salga de la tuya.

<https://www.momandme.nestle.com/la-habitacion-del-bebe> ^[1]

_ [2] _ [3] _ [4]



La habitación del bebé

A menos que seas una incondicional del "family bed" o cama familiar, práctica procedente de Estados Unidos que consiste en dejar dormir al niño en la cama de los padres hasta que éste decida dormir en su propia habitación, tienes que plantearte cómo será la habitación de tu pequeño (diseño, decoración...) y decidir en qué momento o a qué edad conviene que salga de la tuya.

Miércoles, Noviembre 25th, 2015

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

¿A partir de cuándo una habitación para él solo?

Tenemos tendencia a dividir la familia en habitaciones distintas, cada una aislada de las otras (siempre que tengamos espacio para ello), con la esperanza de que los niños se duerman más fácilmente. ¿No te parece raro separarte de tu recién nacido y dejarlo solo en la más absoluta oscuridad? ¡Resulta incluso cruel! Como vas a tener que levantarte por fuerza durante la noche, ya sea para alimentarlo, tranquilizarlo o tomarlo en brazos, lo más lógico es que duerma contigo en la cama o en una cuna al lado durante un tiempo.

Los adeptos al "family bed" dicen que compartir la cama no es una invención del movimiento hippy, sino que es algo que en el pasado estaba muy extendido. Efectivamente, hasta hace poco, la mayoría de la gente no disponía de habitación propia y dormía en camas colectivas, en una habitación multifuncional. Y no lo hacía por motivos ideológicos o para estar en armonía con la naturaleza, sino porque la cama y la manera de acostarse han evolucionado con la sociedad. De un espacio casi público, el dormitorio (donde el señor, los sirvientes y los huéspedes dormían en camas colectivas) se fue convirtiendo progresivamente, a partir del siglo XIV y del desarrollo de la burguesía, en un espacio privado con camas individuales.

Así pues, sin necesidad de llegar al extremo del "family bed", plantéate un poco la situación. ¿Conoces a muchos bebés que reclamen a grito pelado salir de la habitación de los padres para disfrutar de un poco de intimidad? El problema es relativamente simple: el bebé quiere comer o ser tomado en brazos por lo menos cada dos o tres horas, y los padres preferirían que fuera de otra manera. Tu bebé duerme mejor cuando estás cerca de él, mientras que tú sólo piensas en una cosa: ¡dormir! De momento, lo mejor es que se quede en tu habitación. De aquí a unos meses, cuando el niño empiece a dormir toda la noche y tú quieras recuperar tu intimidad, no tener que entrar de puntillas en tu habitación y no despertarte con la luz de la lámpara, podrás plantearte la reordenación de la casa. ¡Y le ofrecerás un espacio exclusivo para él que habrás preparado con todo el amor del mundo!

La habitación del bebé: un pequeño nido

De la cuna, una especie de habitación pequeña, delicada, cálida y tranquilizadora, un espacio reducido en el que acurrucarse, tu bebé pasará, a medida que vaya creciendo, a ocupar un espacio más grande, una cama con o sin barrotes. A menudo, parece muy grande para su tamaño. Vas a construirle un nido con un protector de cama, una manta para bebé y un conjunto de muñecos de peluche que le ofrezcan la protección necesaria. La idea es recoger al pequeño en un espacio de bienestar protegido de las hostilidades del mundo. Su habitación va a convertirse en un lugar esencialmente para dormir que girará

en torno a la cama. Es importante que empiece su vida con bienestar, es decir, durmiendo bien. Así pues, límitate a lo básico: una buena cama, una iluminación divertida y un cambiador. La habitación todavía no es el sitio donde reinarán juguetes y muñecos: basta con algún peluche, un móvil y una caja de música para ayudar a dormir a los príncipes y princesas. Todavía no es necesario decorar la habitación con princesas, castillos y tonos rosas para las niñas o con piratas, caballeros o galaxias para los niños. Si quieres, sigue los consejos del feng shui y monta la cama en el lugar más adecuado de la habitación y no bajo una ventana o contra la puerta; ¡todo dependerá del tamaño de la habitación! A pesar del ambiente agradable, cálido y apacible, tu pequeño continuará prefiriendo dormir acompañado en tu habitación. Por eso, lo más probable es que trepe por su cama y se escape de su habitación. Y es que todavía no tiene necesidad de intimidad ni ganas de "vivir su vida".

Cuando el bebé toma consciencia del mundo...

A lo largo de los primeros meses, el bebé no diferencia entre él y su cuna, su habitación o sus padres, entre lo que es animado y lo que no. Él y el mundo forman una misma unidad. No hay fronteras ni separaciones. Sin embargo, hacia el año de edad, el bebé empieza a ser consciente de su tamaño y sus límites físicos. Además, tener su propia habitación le permitirá aprender a dormir solo durante la noche, primer paso hacia la independencia. A pesar de todo, para los padres es muy reconfortante seguir acogiendo a su pequeño en la cama matrimonial. A fin de cuentas, lo importante no es que duerma solo o con sus padres, sino que sea capaz de responder a sus propias necesidades y que vuelva a dormirse solo cuando se despierte durante la noche.

En el país de Lilibut

Con el paso de los meses, la habitación de tu pequeño se poblará de nuevos objetos y muebles hechos a su medida. De golpe, te sentirás como Gulliver en el país de Lilibut. Su habitación parecerá de miniatura y te parecerá que estás en un cuento de hadas: es exactamente como la habitación para adultos de al lado pero todo a mínima escala para tu pequeño. La mesa pequeña, la silla pequeña (exactamente igual a esa de diseño con la que sueñas amueblar el comedor), etc., combinarán a la perfección con los ositos, los carritos y los trenecitos. Todo es pequeño. Igual que la habitación. Así pues, deberás pensar y sacar a relucir todo tu ingenio para transformarla y adaptarla constantemente a las nuevas necesidades de tu pequeño. Ahora ya no es sólo un lugar para dormir, sino también un espacio para jugar que hay que asegurar y adaptar con armarios abiertos y accesibles para que el niño juegue con lo que ve. Aunque no tiene por qué hacerlo en su habitación. Pronto comprobarás que, a esta edad, el niño suele desplazar los elementos de su universo hacia otras zonas de la casa. A tu pequeño le encanta el desorden. Poco a poco se apropiará de su espacio, lo ocupará y opinará sobre los posibles cambios que se hagan. Ya no hará falta acudir al interiorista de un sitio web especializado en habitaciones para niños, porque el nuevo decorador... ¡es él! Estarás tan orgullosa y contenta de hacerle partícipe de estas decisiones que tú misma le animarás a elegir su nueva cama. Ojo, porque no será fácil convencerle de que la cama que más le gusta es más grande que su propia habitación...

Habitación compartida

Cuando se tienen varios hijos, es frecuente que compartan habitación. Si no te sobran habitaciones en casa, que sería lo más normal, acabarás haciéndote esta pregunta: ¿deben compartir los niños la misma habitación? Desde luego, al mayor, acostumbrado a ocupar todo el espacio, no le resultará fácil aceptar a su hermanita, que llega para destruir la torre de Lego que con tanta paciencia ha construido. Sin embargo, las siestas serán más distraídas y juntos podrán compartir muchas aventuras, como saltar en la cama, algo que es más divertido hacer en compañía.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/la-habitacion-del-bebe>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/la-habitacion-del-bebe>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/la-habitacion-del-bebe&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/la_habitacion_del_beb%C3%A9
habitación del bebé

[3] <https://twitter.com/share?text=La%20habitaci%C3%B3n%20del%20beb%C3%A9&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/la-habitacion-del-bebe>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/la-habitacion-del-bebe>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/4836>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>