



General | | Actualitzat el 12/04/2023 a les 07:30

És millor que els germans dormin junts o separats?

Respon l'especialista en son Laura Pazos d'Sleepy Kids

[inicicentrareport]És recomanable que els germans dormin en una **mateixa habitació**, o no? Quin és el millor moment per **ajuntar-los**? Moltes famílies es plantegen aquest dubte quan tenen més d'un fill o filla i han d'organitzar les nits tenint en compte les necessitats de les criatures i l'espai disponible.

L'**especialista en son Laura Pazos** d'Sleepy Kids no recomana ajuntar-los fins que totes dues criatures dormen bé, és a dir, a partir dels 18 mesos. Acostuma a ser l'edat en què no necessiten preses nocturnes i poden dormir tota la nit seguida. Per contra, poden augmentar els problemes de son per partida doble.

[GotaVerdaPle] **És preferible o no?** Realment depèn de la circumstància de cada família. Hi ha criatures que ho gaudeixen i els ajuda per sentir-se acompanyades, i d'altres que ho detesten. Que ens faci il·lusió a les persones adultes, no pot desviar-nos d'atendre les seves necessitats i voluntats. Altra cosa és quan hi ha una necessitat d'espai.

Amb tot, Laura Pazos recomana que els germans i germanes dormin per separat **fins als 3 anys**. Fins aleshores les criatures tenen **ritmes de son** diferents i tampoc tenen la necessitat de compartir espai amb ningú perquè no han entrat encara en edat de socialitzar-se.

Una altra alternativa que planteja Laura Pazos és que durant la setmana cadascun dels infants tingui el seu espai de son, i el cap de setmana es puguin ajuntar si ho volen.

[ficentrareport]