

rutinas para la hora de irse a la cama

Haciendo que las batallas de acostarse para un niño pequeño sean un momento tranquilo

La mayoría de los niños resisten acostarse. ¿Y por qué no? Sus mundos están llenos de descubrimientos con la pregunta constante, “¿Qué sigue?” dándoles ánimo. Así que es natural que los niños puedan tener miedo de que les falte algo cuando es hora de tomar una siesta o hora de irse a la cama. En un nivel más profundo, ellos también temen que sus mundos desaparezcan si se duermen. Junto con una transición tranquila de un juego estimulante, usted tiene que asegurarle a sus niños que el mundo que conocen—la diversión, los seres queridos y los juguetes—estarán allí cuando se despierten.

Establecer una rutina para la hora de irse a la cama es la cosa más importante que usted puede hacer para manejar la batalla. Una rutina puede ser cualquier cosa que usted decide

- escoger la pijama
- cepillarse los dientes
- leer un libro
- hablar acerca de los parientes o las personas que su hijo conoce
- oír o reflejar sobre el día
- decir “buenas noches” a sus hermanos o sus mascotas, sus juguetes, sus libros
- y por fin, prender una lámpara.

Usando la personalidad de su niño como guía, encuentre actividades que son tranquilizantes para su niño. La consistencia es importante. Por eso escoja una rutina que le sea fácil de seguir todo el tiempo.

Probablemente usted ya ha descubierto que cuando usted se siente impaciente o estresado —quizás usted tenga trabajos que cumplir o usted esté cansado—es menos probable que su niño se duerma. Su niño puede sentir su tensión, y vuelve a reflejarla a usted. Esto hará que la hora de irse a la cama sea una batalla todo el tiempo. Dése tiempo de sobra para hacer su rutina para irse a la cama.

Debido a que los niños en la misma familia pueden tener temperamentos diferentes, la rutina para cada niño puede variar. Para algunos niños, una rutina para irse a la cama puede ser corta, dulce y tranquila. Puede ser completamente diferente para otros niños.

- Algunas ideas que usted puede tratar:
- Permita que su niño corra de arriba abajo por el pasillo unas pocas veces para ejercer la energía adicional.
- Déle a su niño un baño tibio.
- Hable acerca de su día, y anime a su niño a hablar con usted. Los niños a veces se preocupan, y esto les da la oportunidad de “desahogar” antes de la hora de irse a la cama.
- Deje una luz encendido o revise debajo de la cama o en el armario. Los temores de los niños pueden impedirles sentir bastante seguros para dormir.
- Abre la puerta un poquito, y dígame a su niño dónde estará y qué estará haciendo.
- Cante una canción
- Dígame a su niño que es hora de “cerrar los ojos, quedarse en cama y tranquilizarse.” ¡La palabra “sueño” a veces puede hacer que los niños se nieguen a acostarse!
- Toque música. Un sueño repentino a veces puede ser alarmante para un niño pequeño, y la música tranquila provee una manera agradable para facilitar la transición del juego a la cama.
- A los niños les gusta la repetición. Por eso trate de leer ese mismo cuento otra vez y luego una vez más. Aunque la rutina, la canción o el cuento pueda aburrirle, la repetición hace que los niños se sientan seguros.
- Las batallas de irse a la cama a menudo pueden ser evitadas sabiendo cuando su niño se cansará demasiado, tendrá hambre o se preocupará. Usted puede evitar las batallas asegurándose que usted empieza la rutina antes de que su niño se canse demasiado.
- Más importantemente, relaje, sea paciente y consistente.

Como adultos, algunos niños tienen dificultades para irse a dormir, mientras otros se van directamente a dormir. Si usted sigue su rutina consistentemente, muy pronto su niño se dará cuenta de que la hora de irse a la cama será un momento para tener dulces sueños.