



Primeros Pasos

28

Batallas a la hora de acostarse

Los niños no vienen con instructivo. Parents Reaching Out proporcionan recursos que ayudan a las familias a tomar decisiones informadas acerca del cuidado y la educación de sus hijos. Agradecemos a Parent Education Network, un proyecto de Padres ayudando Padres de Wyoming, Inc. por permitirnos compartir *sus pensamientos para crecer* en estas series de información.

Los niños pequeños y niños de preescolar necesitan hábitos diarios — incluyendo aquellas rutinas que hacen que el día termine en paz. La mayoría de los padres conocen la frustración de un niño que no quiere ir a la cama, pero hay ciertas formas de hacer rutinas fáciles que hacen que los niños y los padres terminen el día sin que nadie se enoje. Conforme los niños crecen, usar rutinas puede detener algunos problemas que se presentan en la vida diaria. Las rutinas son diferentes de una familia a otra, pero hay formas razonables para dejar de luchar al momento de irse a la cama.

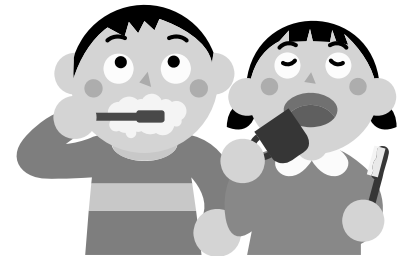
Fuente: Nelsen, Erwin, and Duffy, Disciplina positiva para preescolares.

Establezca rutinas a la hora de acostarse

Hora del refrigerio: Ofrezca un refrigerio pequeño, y bajo en azúcar (Como galletas graham y leche) para asegurarse que su hijo no se acueste con hambre.

Hora del baño: Meta a su hijo en un baño caliente, y calmante. La sensación y el sonido del agua caliente ayuda a la mayoría de los niños a relajarse.

Hora de lavarse los dientes: Asegúrese incluir la limpieza de los dientes de su hijo como parte de la rutina a la hora de acostarse. Esto ayuda a empezar lo hábitos de un buen cuidado oral.



Hora de tranquilidad: Jugar un juego de mesa o un juego en el piso no involucra mucha acción. Evite la televisión a esta hora del día.

Hora de hablar: Los niños se sienten cómodos y cariñosos antes de dormirse, por lo que este es un buen momento para compartir los pensamientos del día. Solo pregunte, “¿Cual fue la mejor parte de tu día?”

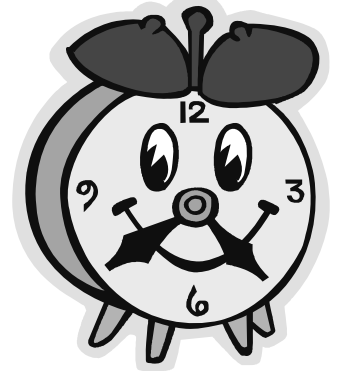
Hora de un cuento: A los niños pequeños les encanta oír cuentos ya sea que se los lean de un libro o que los padres los inventen. Escuchar un cuento le ayuda al niño a relajarse y establece la rutina de la hora de acostarse.

Hora de abrigarlo: Según le lea a su hijo, sosténgalo cerca para hacerle sentir que estará seguro cuando usted deje el cuarto y el se duerma.

Hora de abrazos y besos: La hora de dormir es ideal para dar muestras de amor. Una dosis diaria de besos y abrazos fortalece una buena salud emocional.

¿Cuales son lo beneficios de las rutinas a la hora de acostarse?

- Establecer rutinas a la hora de acostarse para los infantes, niños pequeños y preescolares ayuda a que la noche resulte bien. A los niños les gustan las rutinas porque les dan la sensación de seguridad – saben lo que se presentara día con día.
- Una rutina a la hora de acostarse incluso ayuda a establecer una hora especifica para que los niños se acuesten. Los niños que duermen lo suficiente generalmente son niños más saludables y más felices.
- Ser flexible en ocasiones especiales es entendible, pero horarios regulares y actividades para preparar a los niños para ir a la cama ayuda a crear paz en el hogar.
- Pasar esos minutos especiales con un niño antes de la hora de acostarse ayuda a construir un vínculo emocional entre el padre y el hijo. Los niños que se sienten amados y cuidados son emocionalmente más saludables a lo largo de toda su vida.
- Tener y practicar una rutina a la hora de acostarse desde que el niño esta chiquito es una ayuda no solo para el, sino para los padres también. Los niños dependen de ciertas cosas que pasan durante el día (o durante la noche). Incluso los padres pueden depender de que sus niños estén en cama a cierta hora para que ellos (los padres) puedan tener tiempo para si mismos sin tener que satisfacer las necesidades de sus hijos.



Concluyendo al final del día...

Recuerde que incluso quedarse dormido es algo que su hijo tiene que hacer por si mismo. Su trabajo como padre es hacer el cambio entre estar despierto y estar dormido lo mas pacifica y tranquilamente que se pueda. Asegúrese que los niños tengan puestas pijamas cómodas y que tengan una cama segura con buenas sábanas. Un refrigerio ligero a la hora de acostarse puede hacer que su hijo se sienta más relajado y le permite que se duerma sin tener hambre. Una vez que se ha empezado la rutina, apéguese a ella para su comodidad y la comodidad del niño. Practique las rutinas lo suficiente para que se conviertan en hábitos que hacen que el día termine en paz. Haga la hora de acostarse una parte especial del día que usted pasa con su hijo en vez de una batalla que hace que todos se enojen.



Para más información llame a Parents Reaching Out. Ofrecemos consultas por teléfono y proveemos talleres en Ingles o Español a comunidades por todo Nuevo México. Esta publicación fue desarrollada con la autorización del programa de la Familia del Niño Infante del Departamento de Salud de Nuevo México. De cualquier manera las opiniones aquí expresadas no necesariamente representan los reglamentos del Departamento de Salud y no se debe asumir que sea una enmienda del Departamento de Salud del Estado de Nuevo México.