

## LA HORA DE DORMIR

En algunas familias el hecho de acostarse, a cualquier hora del día o de la noche, constituye para los padres una lucha con su hijo desde la más tierna infancia. En otros casos la batalla comienza a partir de los dos años, cuando el niño o niña quiere hacer valer su independencia. En algunos casos los niños y niñas simplemente no tienen sueño cuando los padres piensan que deberían tener; otros niños y niñas combaten el sueño como si de un enemigo se tratara.

En algunos casos es posible que el niño o niña no se encuentre realmente cansado. Quizás estamos permitiendo que el niño o niña duerma hasta muy tarde por las mañanas. Por lo que debemos adelantar de una forma gradual, con incrementos de diez minutos, la hora de despertarlo. Utilizaremos el mismo cambio gradual si las siestas son demasiado largas.

Probablemente, la mejor forma de manejar ese conflicto continuo es evitar que la rutina de acostarse se convierta en un conflicto diario. También es importante que no castigue a su hijo con irse a dormir.

Debemos en primer lugar aprender las señales de cansancio del niño o niña: se frota los ojos o los oídos, etc. Acuéstelo antes de que se encuentre demasiado cansado.

Algo que sirve de ayuda en la mayoría de los casos es una rutina a la hora de acostarse, adecuada a la edad del niño o niña y las circunstancias específicas de cada familia.

Esto contribuye a que los niños y niñas activos cambien de ritmo y se encuentren calmados cuando llegue la hora de dormir.

No se trata de crear un programa rígido al que debemos adherirnos durante los próximos diez años; cualquier ritual cambiará y evolucionará a medida que su hijo crece, y probablemente descubrirá que los 15 o 20 minutos que pasa con su hijo en el momento de acostarlo realmente constituye una experiencia agradable.

Tanto el padre como la madre deberán turnarse a la hora de llevar al niño o niña a la cama, de manera que éste no insista en que sea el mismo el que haga los honores todas las noches. A continuación les ofrecemos una serie de consejos que pueden ayudarle en la creación de estas rutinas:

\*Recuérdale diez minutos antes que se acerca el momento de irse a la cama, si el niño o niña tiene alrededor de los cuatro años avísele con más tiempo.

\*Cree una atmósfera de tranquilidad antes de llevar el niño o niña a la cama para que no se encuentre demasiado estimulado. No sólo es difícil lograr que el niño o niña, excesivamente agitado, concilie el sueño, sino que también es más probable que se despierte durante la noche.

\*Incorpore a la rutina de acostarse las actividades de cepillarse los dientes, lavarse o tomar un baño y ponerse el pijama.

\*Escoja un libro para leerlo al niño o niña, uno que os guste a los dos. Probablemente el niño o niña se lo solicitará con frecuencia. Lea sólo cuando el niño o niña esté ya en la cama. Alguna vez recítele poesías para variar o cántele una canción en voz suave, con niños y niñas más mayorcitos pueden utilizar un cassette con una de sus canciones preferidas. El ritmo posee un efecto relajante.

\*Comente sobre lo que harán al día siguiente.

\*Convierta en un acontecimiento importante la tarea de apagar la luz de la habitación sea usted o su hijo quién lo haga. Si tiene miedo a la oscuridad deje un poco de luz en la habitación, hasta que progresivamente vaya superando este miedo.

Con frecuencia los niños y niñas ponen a prueba la paciencia de sus padres alargando los rituales a la hora de acostarse. Establezca normas simples y constantes para ese momento. Sea firme y elógielo a la mañana siguiente por haber permanecido en la cama, así como a la noche siguiente durante las rutinas de sueño.

**AMEI**

<http://www.waece.org>

[info@waece.org](mailto:info@waece.org)