

## La inseguridad y distracciones

Muchos niños tienen miedo de estar solo en un cuarto oscuro. Según Dr. Cliff Siegal, citado por Sarah Hutter en "¡No estoy cansado!" (Working Mother, septiembre de 1995), "Se los deja a su propia imaginación, y es fácil para ellos imaginan monstruos en el armario o debajo de la cama."

Su niño también podría estar experimentando un poco de ansiedad por separación. ¿Tiene dificultades para ir a la guardería o las niñeras? Podría estar sintiendo algo de esa misma preocupación cuando tiene que dejar de ir a la cama por la noche.

El nivel de ruido y la actividad en la casa a la hora de dormir de su hijo puede ser una distracción que se cayera dormido. Ella puede tener miedo de que se esté perdiendo, y mantendrá, "¡No estoy cansado!" En estas circunstancias, considere las siguientes soluciones:

1. Hacer frente a los temores. Hable con ella acerca de sus miedos y explique con amabilidad que está a salvo y no dejar que nada le pase. Que se quede la puerta entreabierta, y mantener la luz del pasillo encendido. Según Sarah Hutter en el artículo mencionado anteriormente, no debe ofrecer a permanecer a su lado hasta que se duerma. Dr. Siegal advierte que esto podría hacer que su hijo se convierta en dependiente en su presencia todas las noches.
2. Hacer rutinas. Dar a su hijo por lo menos una media hora para descansar y prepararse para ir a la cama. Rituales reconfortantes incluyen tomar baños y leer cuentos antes de dormir. Hutter ofrece que "... la previsibilidad aumentará la sensación de seguridad de su hijo."
3. Establecer una hora de acostarse. Una vez que elija una hora de acostarse que le dará a su niño bastante sueño (11 a 12 horas es la cantidad típica de sueño que necesita los niños de 3-5 años de edad), asegúrese de cumplir. Todos los niños se benefician de un horario regular de sueño.

## Rebelión de la hora de acostarse y el deseo de más atención

Su hijo podría estar diciendo: "Yo no estoy cansado", con el fin de desafiar su autoridad y practicar sus habilidades de manipulación. Los niños tienen un fuerte deseo de control a medida que crecen. O bien, su hijo podría tener una verdadera necesidad de más atención. Hutter cita al Dr. Siegel como diciendo, "Si un niño necesita un poco de atención adicional de un padre, es apto para estancar el sueño -. Porque llamando a uno de los padres y el aplazamiento de la hora de dormir son buenas maneras de llamar la atención" Si éste es tu caso, aplicar las siguientes tácticas.

1. Recuerde a las reglas. Sea amable pero firme acerca de la hora de acostarse. No se involucre en los argumentos sobre por qué cree que la hora de dormir debe ser a las 8:00 y por qué su hijo piensa que debería ser a las 9:00. Es crucial para pegarse al tiempo que se haya establecido. Según Hutter, "Si suele ceder a las tácticas dilatorias de su hijo y dejar que se quede hasta tarde, usted es apto para encontrarse atrapados en una lucha de poder por las noches."
2. Ofrecer recompensas. Usted puede alentar a su hijo a prepararse para la cama diciéndole que él puede tener un cuento antes de dormir extra si él está listo para la cama por un tiempo determinado. Dé el incentivo de una salida especial de fin de semana si él está listo para la cama a tiempo toda la semana. (Si él continúa luchando la hora de dormir, sin embargo, usted podría considerar quitando privilegios.)
3. Dar más atención. Ayude a su niño con ganas de ir a dormir como un tiempo especial para estar juntos. Leer un segundo cuento antes de dormir o tener una buena conversación. Si él no quiere que te vayas cuando es hora de que se vaya a dormir, le recuerdan que va a tener más tiempo junto al día siguiente.

## "¡No estoy cansado!"

Los niños se quedan dormidos cuando sus temperaturas corporales caen. Se despiertan cuando sus temperaturas comienzan a elevarse. Si intenta poner a su hijo a la cama antes de que su temperatura ha caído, se le dice la verdad cuando ella dice: "No estoy cansado!"

Usted puede cambiar el patrón de sueño de su hijo (el proceso por lo general toma alrededor de dos semanas) por despertarla quince minutos más temprano cada día. Dr. Jamie Whyte dice, "Al despertar a su hijo temprano, creará un pequeño déficit de sueño durante el día. Su hijo estará cansado y más apto para ir a dormir más temprano por la noche." Si también es difícil despertar a su hijo en el mañana "... establecer una rutina larga y suave despertar", dice Lynne Embry, PhD. Iniciar una hora antes que su hijo realmente necesita para salir de la cama. Cubrirla con otra manta para elevar su temperatura corporal. Ponga música y subir el volumen cada quince minutos. Le dé un vaso de jugo de elevar su nivel de azúcar en la sangre.

Dr. Anthony J. LaPray, en la Ayuda para Padres, dice la resistencia a la hora de dormir es causado por el deseo de manipular o llamar la atención de los padres. Él dice que regaña, amenazante, nalgadas, y reprimenda no funcionará. Incluso la atención negativa será una recompensa para el niño. "Si le das a un niño la atención o el poder," dice el Dr. LaPray, "el comportamiento continuará. Si daña la propia imagen, los problemas más graves se desarrollan." En cambio, el Dr. LaPray dice que usted debe permitir que los niños estaban en la cama y leer o jugar tranquilamente. Asegúrese de alabar cuando cooperan al acostarse. Según el Dr. LaPray, "Si el problema de sueño pierde su poder para molestar los padres, los niños van a conseguir el sueño que necesitan."

En Respuestas: Un guía para padres para resolver problemas, Dr. Paul W. Robinson también apoya la teoría de que incluso la atención negativa inspire a los niños a mantener la colocación de una lucha antes de acostarse. Él dice: "Cuando un niño se porta mal, es porque este tipo de acciones producen cierta satisfacción positivo para él." Dr. Robinson es un defensor del método de extinción. Esto significa que la mala conducta se detendrá si se quita la recompensa que resultó de la mala conducta en el pasado. Dr. Robinson dice: "El deseo de un niño a portarse mal se desvanecerá cuando nueve y cincuenta y cinco repeticiones de ese comportamiento no producen un pago de compensación." Si su hijo se lamenta y se queja cuando le pones a la cama hasta que vuelvas a leer un cuento uno más, o hasta que la dejó volver a la sala de TV para una media hora extra, tiene que cambiar su comportamiento si tenga la esperanza de que su hijo respete su hora de acostarse. Si deja de responder de la manera que usted ha hecho en el pasado, después de cinco a diez veces, su hijo decidirá resistir la hora de dormir ya no es vale la pena del esfuerzo. Se necesita tiempo, paciencia y persistencia, pero si se utiliza el método de extinción constantemente, es uno de los métodos más eficaces para detener el mal comportamiento.

## Consejos útiles para los hábitos de sueño saludables:

- \* Los recién nacidos no tienen un conjunto calendario de noche/día durante las primeras semanas de vida. Es mejor para un recién nacido no dormir más de cinco horas a la vez en los primeros cinco a seis semanas ya que sus pequeños cuerpos necesitan comidas frecuentes.
- \* Los bebés más grandes y los niños deben tener un horario de la siesta y un horario de acostarse.
- \* Iniciar un tiempo de silencio, como escuchar música suave o leer un libro, de 20 a 30 minutos antes de la hora de acostarse.
- \* Después de un tiempo tranquilo, seguir una rutina antes de acostarse, como el cambio de pañales, ir al baño, lavarse los dientes, etc.
- \* Establecer un límite de tiempo para la tranquilidad y la rutina para que no se prolongue y que su hijo sepa qué esperar antes de acostarse.
- \* Diga buenas noches, apague la luz y salir de la habitación.
- \* Objetos de seguridad, como una manta especial o un animal de peluche, pueden ser parte de la rutina de la hora de acostarse.
- \* Es importante que los niños vayan a la cama despiertos para que aprendan a dormirse a sí mismos.
- \* Los bebés no deben ser puestos a la cama con un biberón. Causa problemas con las caries dental y las infecciones de oído.



Información obtenida de: [www.practicalparent.org](http://www.practicalparent.org)  
[www.cincinnatichildrens.org](http://www.cincinnatichildrens.org)



## Información proporcionada por:

**Childcare Enhancement  
With A Purpose  
(CCEP)**

**Stephanie Eger  
Coordinador del Proyecto**

**Amelia Hardin  
Dee McNalley  
Especialistas en Desarrollo**

**United Cerebral Palsy  
of Huntsville & TN Valley  
256.859.4900**



**United Cerebral Palsy**  
**Comprendiendo Discapacidades  
Creando Oportunidades**

# Ganar la batalla de la hora de acostarse



Si usted tiene un tiempo difícil conseguir a su hijo a ir a la cama por la noche, el primer paso es averiguar por qué su hijo dice: "¡Pero yo no estoy cansado!" ¿Está en necesidad de más atención? ¿Está asustado de la oscuridad? ¿Está sintiendo la necesidad de afirmar su independencia? O bien, la respuesta podría ser que él realmente no está cansado. Su hijo puede tener una inclinación natural a estar alerta a altas horas de la noche. Con el fin de reducir la resistencia de su hijo, piense en su etapa de maduración, su rutina antes de acostarse, y cualquier cambio importante en su vida, como un divorcio o una muerte en la familia.

**Este folleto se dirigirá a la batalla de acostarse puede estar experimentando y le dará consejos útiles para los hábitos de sueño saludables.**

**FINANCIADO POR EL  
DEPARTAMENTO DE RECURSOS  
HUMANOS**