



¿PROBLEMAS A LA HORA DE DORMIR?

Con frecuencia, los niños ponen a prueba la paciencia de sus padres a la hora de acostarse. Algunos pequeños se resisten a dormir aunque estén agotados, otros no tienen sueño cuando deberían tenerlo y otros quieren experimentar con su capacidad para modificar las situaciones que los adultos les proponen.

¿Qué podemos hacer para crear unos hábitos adecuados para el descanso del pequeño?

- Identificar las señales de cansancio del niño: frotarse los ojos, lloriquear por cualquier cosa, etc. Conviene acostarle antes de que esté demasiado cansado.
- Nunca amenazarle o castigarle con irse a dormir, lo asociará con algo negativo.
- Establecer una rutina agradable a la hora de acostarse que sea acorde con la edad del niño y las circunstancias de la familia.
- Turnarse para seguir la rutina, pues, de otro modo, el niño reclamará siempre a la misma persona a la hora de dormir.
- Avisarle que es hora de dormir diez minutos antes de acostarlo.
- Crear una atmósfera de tranquilidad para que el niño no se encuentre demasiado agitado antes de dormir. Se puede poner una grabación de música relajante, siempre la misma, que anuncie al pequeño la hora de dormir.
- Realizar siempre las mismas actividades y en el mismo orden. Por ejemplo, lavarse las manos, cepillarse los dientes, ponerse el pijama, leer un cuento corto, recitar una poesía o repetir una retahíla, dar un beso a mamá y a papá, y meterse en la cama. Se puede nombrar al niño "encargado de apagar la luz" asignándole así una responsabilidad.

Estas normas sencillas pueden ayudar a la hora de crear hábitos positivos, pero hay que ser firmes al llevarlas a cabo.

POESÍA
CIERRA LOS OJITOS,
MI NIÑO DE NIEVE.
SI TU NO LOS
CIERRAS,
EL SUEÑO NO VIENE.
(G. Fuertes)