



Se resiste a la hora de dormir y/o la siesta

Categoría: Durmiendo

Comportamientos relacionados

- Hora de ir a dormir
- Hora de la siesta

Qué hacer:

Hable consigo mismo: Dígase a sí mismo: “Me frustró tanto cuando mi hijo se rehúsa a irse a dormir, pero puedo manejarlo. Puede que yo termine cansado, pero es mejor que terminar enojado. Puedo enseñarle como ir a dormir.”

Empatía. Dígase a sí mismo: “Mi hijo probablemente no quiere perderse lo que está sucediendo sin él. Entiendo cómo se siente. Él no sabe que es importante descansar ¡Él piensa que solo jugar es importante! Y puedo entender que no quiera ser retenido, que le canten, que le lean o ser acurrucado.”

Enseñe. Dígase a sí mismo: “Puedo ayudar a mi hijo a aprender que ir a dormir puede ser un momento especial y feliz para él... y un momento para sentirse bien para ambos.”

Establezca una rutina para la hora de dormir. Desde el primer día, la prioridad número uno es hacer rutinas de sueño y alimentación para su recién nacido y su bebé, así como para su niño pequeño y niños mayores. Incluso los recién nacidos pueden ser “entrenados para dormir”, se enseñan rutinas para calmarse a sí mismo y de sueño. Una rutina puede ser: quitarle la ropa, bañarle, ponerle el pijama, un juguete o cobija especial para llevar a la cama, cuento, canción, beso, luz nocturna encendida y luces apagadas.

Juegue a ganarle al reloj para establecer una rutina. Haga que el cronómetro sea “el control” para evitar una lucha de poder con su hija cuando ella lucha para irse a la cama. Esto le permite saber que lo que espera ocurrirá, lo que la hace sentir más segura y tranquila. La rutina del cronómetro del teléfono le ayuda a usted y a su hija a hacer de ir a dormir un juego en lugar de

una lucha. Hasta que esto se convierta en un hábito para usted y su hija, siga estos pasos en la página aquí:

Hasta 45 minutos. Antes de la hora de dormir (o siesta, si usted desea hacerlo, sin ponerse el pijama ni bañarse) configure el cronómetro de su teléfono inteligente por 5 minutos y diga que el teléfono dirá cuando es momento de empezar a prepararse para irse a dormir.

Cuando suene el cronómetro, diga: “El teléfono dice que es momento de empezar a prepararse para irse a dormir. Vamos a tomar un baño y a ponernos nuestros pijamas.”

Después reinicie el cronómetro del teléfono por aproximadamente 15 minutos para el baño. Cuando suene el cronómetro, diga: “El cronómetro dice que es hora de salir del baño. Ahora veamos si podemos ganarle al cronómetro para ponernos el pijama.”

Configure el cronómetro por 5 minutos para ponerse el pijama. Cuando el cronómetro suene, ¡díglele lo contento que está porque se alistó para ir a la cama! Esto le brinda la oportunidad de elogiar los esfuerzos de su hijo/a al superar la rutina básica a la hora de acostarse.

Cuando termine la rutina, reinicie el cronómetro por 10 minutos más para poder tomar una bebida, cepillarse los dientes e ir al baño (si tiene la edad suficiente) o cambiar un pañal

¿Qué queda por hacer? Acostarse en la cama con un juguete o cobija especial para llevar a la cama. Luego configure el cronómetro por 10 minutos para leer un cuento, hablar de su día y acurrucarse juntos.

Cuando suene el cronómetro, es momento de configurarlo una última vez por 5 minutos para cantar una calmante y divertida canción de buenas noches, darse mutuamente un beso, encender la luz nocturna, apagar las luces y finalmente decir buenas noches y salir de la habitación.

Siga la misma rutina a pesar de la hora. Incluso si la hora de ir dormir se ha retrasado por algún motivo, siga la misma rutina para ayudar a su hija a saber qué se espera de ella cuando se trata de ir a dormir.

Mantenga los eventos en el mismo orden. Ya que los niños pequeños encuentran consuelo en la consistencia, haga que su hija se bañe, se cepille los dientes y se ponga la pijama en el mismo orden todas las noches. Pídale que mencione cual es el siguiente paso en la rutina. Esto ayudará a hacer de alistarse para acostarse un juego y le ayudará a sentir que ella está tomando las decisiones. Es la secuencia de eventos que se vuelve importante y reconfortante para todos.

Establezca reglas para la hora de ir a dormir. Si su hija solo duerme en el sillón y con la tele prendida o no se duerme sin que usted se acueste a su lado, establezca algunas reglas para ir a dormir, tales como: “La regla es que solo puedes dormir en tu cama” o “La regla es, me quedaré junto a ti mientras leemos nuestro cuento, después me voy a sentar en la mecedora. Estaré aquí mismo.”

Use la regla de la Abuela. Si su hija se resiste a seguir un paso en su rutina para irse a dormir, diga: “Cuando te hayas cepillado los dientes, antes de acostarte podremos leer un cuento. Mantenga la calma y apéguese a la rutina para ayudar a su hija a hacerlo también.”

Qué no hacer:

No permita que su hijo/a controle la hora de irse a dormir y la hora de la siesta. Apéguese a la hora de dormir que eligió a pesar de la resistencia de su hija. Recuerde que usted conoce la razón por la cual su hija se rehúsa a irse a dormir, pero también la razón por la que debe dormir. Dígase a sí mismo: “Ella solo está llorando porque no quiere terminar su tiempo de juego, pero sé que jugará más feliz si se duerme ahora.” ¡Esa es la lección!

No amenace. Amenazar a su hija para que se acueste, puede causar pesadillas y miedos, sin mencionar que a usted lo puede molestar. Castigar a un niño no le enseña el comportamiento adecuado. Mejor concéntrese en usar el cronómetro de su teléfono como una autoridad neutral para determinar cuándo llega la hora de ir a dormir.

No sea un historiador. Decir “Como ayer no te fuiste a dormir a tiempo, entonces esta mañana no puedes jugar en la computadora”, no le enseña a su hijo cómo irse a dormir a tiempo.

Los autores y la Fundación Crianza con Amor y Límites se deslindan de cualquier responsabilidad por consecuencias dañinas, pérdida, heridas, o daño asociado con el uso y aplicación de información o consejo contenido en estas recetas y en este sitio. Estos protocolos son guías clínicas que deben ser usadas en conjunto con el pensamiento crítico y el juicio crítico.

©2018 Fundación Crianza con Amor y Límites

Mente S.E.T.

Los primeros 3 pasos para resolver problemas de comportamiento

Háblese a sí mismo

Primero, cálmese.

Empatía

Segundo, póngase en los zapatos de su hijo.

Enseñe

Tercero, enséñele a su hijo lo que quiere que haga.

Recordatorios Alentadores

Seré paciente.

La paciencia es la clave. Mi hijo aprende a ser respetuoso al ser tratado respetuosamente.

Práctica, práctica, práctica.

Mi hijo aprende practicando lo que quiero que aprenda. Seré un maestro constante.

Centraré los elogios en el comportamiento de mi hijo.

Mi amor y aceptación por él es incondicional ... es su comportamiento lo que quiero cambiar.

Seré positivo

Evitaré las luchas de poder manteniendo mi tono de voz positivo. Mi hijo y yo somos un equipo, trabajando hacia el mismo objetivo.

Nunca es demasiado tarde.

Siempre puedo comenzar a enseñarle a un niño un nuevo comportamiento.

No es el fin del mundo si cometo un error de disciplina.

No existe tal cosa como un padre perfecto. Voy a regresar al camino correcto con las soluciones de enseñanza en *Behavior Checker*.

©2018 Raised with Love and Limits Foundation

“Fundación Crianza con Amor y Límites”