

La Hora de Dormir para los Niños Pequeños



La hora de dormir puede ser difícil para los niños pequeños a medida que crecen y se vuelven más activos e independientes. Sus patrones de sueño pueden cambiar y de pronto ellos prueban nuevas estrategias para evitar la hora de dormir. Estas son algunas sugerencias:

- Deje de usar pantallas (computadora, teléfono y televisión) una o dos horas antes de la hora de dormir.
- Asegúrese de que pueda seguir siempre su rutina de la hora de ir a dormir. Pruebe esto: hora del baño, loción, pañal, pijamas, cuento y cama. Cuando usted hace lo mismo cada noche, su hijo sabrá lo que viene después y será dormir.
- Prepárele a su hijo para la transición a la cama. Avísele unos minutos antes que está llegando la hora de dormir. Esto le da tiempo para acabar de jugar y acostumbrarse a la idea.
- Dele a su hijo un objeto que le gusta (vea el artículo *Objetos favoritos, ositos de peluche y mantitas*). Ponga un peluche o una mantita en la cuna, pero solamente para niños mayores de un año.
- Ayude a su niño pequeño a tener sueño. Use poca luz, voces bajas, música suave, mimos o un cuento en su rutina de la hora de dormir. Esto le ayuda al niño a relajarse y sentirse cansado.
- Use una lamparita para su comodidad. La oscuridad puede asustar a los niños pequeños.
- No use el dormitorio como castigo. Los niños pequeños pueden pensar que su cuarto es un lugar malo si lo mandan allí para tranquilizarse.
- Asegúrese de que las siestas durante el día no afecten el sueño a la noche. Algunos niños necesitan que su siesta de la tarde sea más corta, sea más temprano o se elimine a los dos o tres años.



DE REPENTE MI NIÑO PEQUEÑO TIENE MIEDO DE LA OSCURIDAD

El miedo a la oscuridad es bastante común. Para los dos años, la mayoría de los niños están profundamente en el mundo de la simulación y la imaginación. No entienden plenamente la diferencia entre la fantasía y la realidad. En su mente, ¡todo puede pasar de noche! El dragón del cuento de la hora de ir a dormir o el payaso de la fiesta podrían aparecer y asustarlos.

Además, piense en algún cambio reciente en el mundo de su hijo. ¿Ha habido separación de un ser querido?

¿O un nuevo bebé, una nueva niñera o una mudanza? Hasta lo que parece ser un cambio pequeño puede hacerle sentir inseguro y temeroso al niño.

El temperamento de su hijo también es importante. Es más probable que los niños nerviosos y cautelosos desarrollen miedos. Para ayudarle a su hijo a superar sus temores de la noche:

- **No le haga bromas sobre el miedo (ni siquiera como chiste).** Tampoco trate de disuadirlo. Esto puede prolongar el miedo y reducir la confianza del niño en usted.
- **Trate de manejar su enojo y su frustración.** Si usted está molesto puede agregar a la angustia del niño. También hace que sea más difícil para usted poder responder en forma receptiva.
- **Haga que uno de sus animales de peluche favoritos sea su “protector” e inclúyalo en su rutina de la hora de ir a dormir.** Durante el día, haga una representación de los cuentos en los que el protector vela por otros.
- **Si por lo general el niño duerme en su propia habitación y se despierta en mitad de la noche, resista la tentación de traerlo a su propia habitación.** Esto envía el mensaje de que el niño no está bien cuando está solo en su habitación. En lugar de eso, reconfórtele y asegúrele de que está seguro. Para más consejos, consulte el artículo *Cómo fijar límites*.

La mayoría de los niños superan estos miedos en algunas semanas o meses. Su mejor plan es receptivo y paciente. Sepa que esto también va a pasar. Si las dificultades para dormir de su niño pequeño se están convirtiendo en un problema, hable con su Especialista de HealthySteps sobre los próximos pasos.



ESCANEE PARA OBTENER
MÁS INFORMACIÓN

