



## 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, ¡dígame 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