

## La Hora de Dormir

Algunas veces los niños tienen problemas para irse a dormir cuando nosotros queremos que se duerman. Ellos pueden evitar ir a la cama, levantarse de la cama varias veces para pedir agua, meriendas, etc., o pueden permanecer en la cama, pero no dormirse. Al día siguiente, no quieren levantarse y están cansados e irritables.



Los niños pequeños (de tres a diez años de edad) necesitan alrededor de diez horas de descanso por la noche. Si no reciben este sueño ellos estarán malhumorados, irritables y no podrán concentrarse. Algunos estudios han demostrado que cuando los niños no reciben suficientes horas de descanso, muchos de ellos muestran los síntomas del Trastorno de Déficit de Atención con Hiperactividad. La verdad del asunto es que no podemos hacer que el niño se duerma. Sin embargo, las siguientes sugerencias pueden ser de gran ayuda.

**Durante el día** – Asegúrese de proveer muchas actividades físicas, tales como los movimientos de balanceo, correr, saltar, brincar, etc.

**Evite actividades excitantes justo antes de la hora de dormir** - Evite participar en actividades emocionantes, incluyendo juegos de vídeo o de televisión excitantes, media hora antes de acostarse.

**Dieta saludable** - Una dieta equilibrada con muchas frutas y verduras.

**Bebidas sin cafeína** - No le dé a su niño bebidas con cafeína, como la coca, café, etc., en particular dos horas antes de irse a acostarse.

**Regular la hora de dormir** - Disponer de una hora para acostarse. Mientras que la vida puede ser caótica e impredecible, los niños responden mejor a una rutina predecible. Siempre que sea posible hay que procurar acostar y levantar a los niños a la misma hora cada día. Recuerde que a su hijo necesita dormir diez horas así que acuéstelos por lo menos diez horas antes de la hora a la que desee que se levanten por la mañana. En otras palabras, si usted quiere que su niño se levante a las 6:00 am deben estar en la cama y listo para ir a dormir a las 8:00 pm.

**Anticipar las excusas para levantarse** - Trate de anticipar todas las excusas que su niño tendrá para levantarse después de ir a la cama y asegúrese de cubrir todas estas excusas antes de acostarse. (Tomar agua, etc.)

**Ser consistente con su rutina nocturna** - Los niños necesitan una rutina nocturna consistente cada noche. Un ejemplo podría ser, la cena, cepillarse los dientes, tiempo de diversión, bañarse, ponerse las pijamas, acostarse en cama, tiempo de cuentos, tiempo para dormir.

**Tiempo para cuentos** - Antes de bañarse y de la hora de dormir es el momento adecuado para sentarse con su hijo en su regazo y leer un cuento.

**Baño caliente** - Es útil dar al niño un baño con agua tibia para ayudarlo a relajarse antes de ir a la cama.

**Ritual de buenas noches** – Es importante establecer un ritual de buenas noches que usted y su hijo siguen cada noche. Por ejemplo, meterlos en cama, darles un beso en la frente y decirles, "Te amo, buenas noches, a dormir calentito".

**Música suave** - Ponerle música suave a su hijo antes de irse a dormir. Esto les ayuda a bloquear cualquier ruido de afuera, les da algo para poner atención, y les ayuda a relajarse.

