



Rutinas Básicas: La hora de dormir

Últimamente revisando mis reuniones con padres de familia, observo que algunos de los chicos se les ha alterado la rutina del sueño o se están acostando pasadas las nueve de la noche. Una de las principales causas para que esto ocurra, es que la nueva normalidad nos ha llevado también a cambiar los hábitos de la casa. Pasamos más tiempo en ella, por el teletrabajo, debemos ayudarnos entre todos con los quehaceres del hogar, ayudamos a los chicos en sus clases virtuales. Además, algunos de nuestros niños no están teniendo la rutina que tenían antes, como ir al parque o salir a visitar a los abuelitos, entre otras cosas.

Sin embargo, los niños necesitan dormir. Los estudios muestran que los niños entre uno y cinco años deben dormir en la noche entre 10 a 12 horas. Un niño que duerme a sus horas podrá estar alerta, tener buena memoria y comportarse mejor. Los niños que duermen lo suficiente están de mejor humor y son menos propensos a problemas de comportamiento e irritabilidad. Por eso es importante que nosotros ayudemos a nuestros niños a desarrollar buenos hábitos para dormir desde una edad temprana. Los niños necesitan una rutina y horas regulares de sueño. Si establecemos una hora fija todos los días, nos resultará más fácil que nuestro hijo se duerma pronto.

Pero, ¿Qué pasa? Pues que a veces los niños no quieren dormirse o irse a la cama. Esto puede ser un problema frustrante para los padres. Para facilitar los preparativos de irse a la cama, adoptemos una rutina especial.

1. Servir la cena, desde este momento el movimiento en la casa debe ser más tranquilo.
2. La hora del baño, es ideal que sea un momento de padres e hijo, a veces bañarlos con manzanilla los puede relajar, luego les ponemos la ropa de dormir y los llevamos a cepillarse los dientes.
3. Al momento de llevarlos la cama, se puede aprovechar para que los niños nos cuenten lo que han hecho en el día y aprovechar para leerles un cuento. Es importante que haya silencio en la habitación y que la temperatura sea agradable.
4. Cuando terminemos el cuento nos despedimos y salimos de la habitación. Si el niño quiere que lo acompañemos hagámoslo, pero sentados al costado, no en su cama. Si nuestro hijo tiene miedo a la oscuridad dejemos una pequeña luz prendida. No nos riamos de sus miedos.

Si nuestro hijo se despierta llorando durante la noche, seamos cariñosos pero firmes. Si permitimos que el niño se levante o venga a nuestra cama, puede comenzar un hábito difícil de romper. Asegurémonos a los niños que todo está bien, pero digámosle que es hora de dormir y que debe acostarse.

La mayoría de los problemas relacionados con el sueño pueden resolverse en poco tiempo si tratamos a nuestros hijos con cariño, suavidad y firmeza. Si los niños se dan cuenta que nosotros no cumplimos con la rutina nocturna, ellos tratarán de retrasar al máximo la hora de irse a la cama. Sigamos la rutina de cada noche. Algunas veces los niños podrán no tener tanto sueño, pero puede quedarse quietos y tranquilos en su cuna o en su cama.

Michelle Mulanovich Zegarra
Departamento Psicopedagógico