



Se Rehúsa a Quedarse en la Cama

Categoría: Durmiendo

Comportamientos Relacionados

- Se levanta de la cama
- No se queda en la cama
- No regresa a la cama
- Lloro cuando es la hora de irse a dormir

Qué hacer:

Hable consigo mismo. Dígase a sí mismo: “No me gusta que mi hija salga de la cama por la noche, pero puedo ser paciente mientras le enseño a calmarse para dormir. Podemos trabajar juntas para tener el sueño que necesitamos.”

Empatía. Dígase a sí mismo: “Entiendo cómo se siente mi hija. Ella quiere estar conmigo para ver que estoy haciendo en ese mundo fuera de su cama y tal vez teme que se perderá de algo emocionante. ¡Yo me sentía de la misma forma cuando era pequeño!”

Enseñe. Dígase a sí mismo: “Necesito ayudar a mi hija a aprender que ella puede permanecer en la cama durante toda su siesta y toda la noche y calmarse a sí misma para dormir. Enseñarle a seguir una rutina la hará sentir más segura a medida que ella aprende estas habilidades.”

Compruebe antes de ir a la cama. Lo que sucede antes de acostarse (un refrigerio, una bebida, actividades tranquilas y una rutina nocturna predecible y relajante) es importante para que su hijo/a se sienta seguro/a y listo/a para dormir.

Establezca una rutina para ir a dormir. Las rutinas permiten a los niños a predecir lo que está por suceder. Las rutinas son pautas y límites importantes que todos necesitamos para sentirnos cómodos de que la vida es predecible. Una rutina para ir a dormir puede ser: Baño, pijamas, libros, luz nocturna, beso de buenas noches y salir de la habitación del niño. Encuentre la rutina que funcione

mejor para su hijo hablando con él al respecto; se sentirá más motivado para seguir la rutina cuando es parte de la toma de decisiones de la misma.

Utilice el cronómetro. Cuando llegue la hora de dormir de su hija, programe su cronómetro por 5 minutos y diga: "La regla es que cuando suene el cronómetro, es hora de que me vaya y tú te vayas a dormir. Te amo." En cuanto suene el cronómetro salga de la habitación para que su hija sepa que puede confiar en que usted cumplirá su palabra.

Establezca reglas. Las reglas son límites que son predecibles. Establecer y seguir reglas muestra a su hijo/a sentido común sano, límites razonables y como mantenerse dentro de esos límites. Diga: "La regla es que debes quedarte en tu cama hasta la mañana. Todos necesitamos dormir para estar más fuertes."

Juega el "juego tranquilo". Después de abrazos y besos y de la última toma, diga: "Vamos a jugar el juego silencioso. Veamos cuánto tiempo puedes permanecer callado. Shhhhhh". Luego, en un susurro, diga: "Estás tan callado. Estaré afuera escuchando". Luego salga de su puerta y escuche. A los niños les encantan los desafíos, por lo que tratará de permanecer callado hasta que el sueño llegue pacíficamente.

Establezca una rutina para cuando su hijo/a se levante de la cama. Cuando su hijo lllore o se levante de la cama, vaya a verlo. Si él está bien, dale un rápido beso y abrazo (30 segundos máximo) y váyase. Dígale con firmeza y amor que es hora de dormir, no de jugar.

Haga cumplir las reglas. Enseñe a su hijo que usted cumple lo que dice recordándole la regla. Por ejemplo, si la regla es que su hijo duerme en su propia cama, diga: "Lamento que te hayas acostado en mi cama. Recuerda la regla: todos duermen en su propia cama. Te amo. Nos vemos en el Mañana.

Elogie y recompense que se sigan las reglas. Todos necesitamos estímulo cuando estamos aprendiendo algo, por lo que elogiar que su hijo siga las reglas a la mañana siguiente después de quedarse en cama lo hará importante para ella. Diga: "Estoy muy contento de que te hayas quedado en la cama y estés descansada y cuidándote bien".

Qué no hacer:

No descuide hacer cumplir las reglas. Una vez que haya establecido las reglas, no las cambie a menos que discuta esto primero con su hija. Cada vez que usted no sigue constantemente sus reglas

y se rinde a su por los lloriqueos y quejas, su hija aprende a seguir tratando de obtener lo que quiere, aunque haya dicho "No". Las reglas que a veces están ahí y otras no son confusas y aumentan el estrés de su hija.

No use amenazas o miedo. Amenazas como "Si te levantas de la cama, los caimanes te atacarán" o "Si lo haces una vez más, te castigaré", solo aumentará el problema. El miedo puede mantener a su hija en la cama, pero el miedo puede crecer hasta que su hija tenga miedo de muchas cosas. Recuerde, las amenazas nunca están bien y destruyen su relación de confianza con su hija y aumentan su nivel de estrés.

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 sobre 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