Pitt | School of Education
Office of Child Development

Comportamiento

Edades 2-4

Luchas a la hora de acostarse

Qué hacer cuando tu niño tiene dificultades acostándose.

Tú y Tu Niño

Una guía para los nuevos padres

La mayoría de los niños pasan etapas cuando no quieren ir a la cama o quedarse allí.

Existen muchas razones. A veces es difícil para los niños separarse de sus padres por la noche. No les gusta dejar de jugar y es natural que no les guste que les digas que hacer, y cuando hacerlo.

Las luchas a la hora de acostarse pueden ser difíciles para los padres también. Necesitas tiempo sola cada noche y puede ser frustrante terminar el día discutiendo con tu niño.

A los niños normalmente les va mejor si hay reglas familiares sobre la cama. Estás reglas son mejores si son regulares, firmes, y no tan estrictas.

Tú y tu niño pueden sobrevivir las luchas con un poco de trabajo, y al entender el problema y ayudarle al niño a aprender a acostarse sin berrinche, también le demuestras afecto.

AL REVÉS
ALGUNOS CONSEJOS SOBRE LA HORA DE ACOSTARSE.

ocd.pitt.edu
@OCDPitt

Esta publicación de la Universidad de Pittsburgh y la Oficina para el Desarrollo de Niños es posible gracias al patrocinio de el fondo para el desarrollo educativo Frank and Theresa Caplan Fund for Early Childhood Development and Parenting Education.

Usted y Su Niño solo puede reproducirse para usos sin fines de lucro.

QUÉ HACER CUANDO TU NIÑO TIENE DIFICULTADES A LA HORA DE ACOSTARSE

La hora de acostarse empieza antes de decir buenas noches

Antes de acostarse, ayúdale al niño a relajarse.

- Haz cosas calmantes y relajantes antes de acostarse para ayudarle a acostarse.
- No importa lo que estén haciendo, recuérdale al niño que sigue la hora de acostarse.
- Trata de hablar más callado cerca de la hora de acostarse.
- Lee, o siéntate y habla con tu niño. Esto les ayuda a los dos a calmarse después de un día ocupado. -
- Evita las cosas que vayan a excitar al niño, cómo jugar a las luchas o a corretear, o ver programas de televisión emocionantes o miedosos.
- No le des comidas con cafeína. No cocas o chocolates, por ejemplo. La cafeína puede despertar al niño.

Haz una rutina para acostarse

La hora de acostarse es más fácil para los niños si saben cuándo y qué esperar cada vez.

Aquí tienes algunas cosas que algunas familias hacen como parte de sus rutinas:

- Lavarse o bañarse.
- Lavarse los dientes.
- Leer libros y contar historias.
- Dar abrazos o masajes de espalda.
- Convivir abrazados en una silla.
- Cantar canciones calladas.
- Rezar o hablar calladamente sobre los acontecimientos del día o lo que les espera mañana.

Dile buenas noches a las cosas en el cuarto, por ejemplo “buenas noches almohada, buenas noches libros.” Cuando termines tu rutina, dile “buenas noches” y sal del cuarto.

CÓMO TRATAR LAS FALTAS DE COMPORTAMIENTO

Déjale saber al niño que está bien no dormirse inmediatamente

Está bien si el niño no se duerme inmediatamente, y el debe saberlo. Pero aún si esto ocurre, debe quedarse en cama.

Ayúdale al niño a saber que hay maneras que pueden

- Abrazan osos de peluche.
- Piensan sobre una historia feliz.
- Recuerdan un buen tiempo.
- Se cantan canciones.

Dale al niño algo tuyo

A algunos niños no les gusta separarse de sus papás aún si están en el otro cuarto.

Trata de darle algo tuyo para tener toda la noche para que se pueda sentir conectado a ti.

Deja una luz prendida

Tu niño puede sentirse más calmado si dejas una luz nocturna prendida en su cuarto, o si dejas la puerta medio abierta.

No te dejes

Cuando tu niño haga un berrinche y quiere quedarse parado, puede aparentar ser más fácil dejarte, pero esto no te ayudará a resolver las luchas a la hora de acostarse.

Llorar puede querer decir que el niño requiere más afecto

Aún cuando parezca que las luchas a la hora de acostare puedan haber terminado, tu niño puede tener dificultades una que otra vez:

- En esas noches, pasa un rato más largo con tu niño antes de que se acueste.
- Si tu niño llora después de decir buenas noches, siéntate unos minutos.
- Trata de darle al niño un masaje en la espalda para calmarlo.