



# CÓMO HACER PARA QUE LOS NIÑOS PEQUEÑOS SE VAYAN A LA CAMA

(Getting Young Children To Go To Bed)

Un problema al que muchos padres se enfrentan es la dificultad en hacer que sus niños se vayan a la cama. Ciertos niños se resisten a acostarse, mientras que otros se van a la cama pero duran mucho en dormirse. Si estos problemas se convierten crónicos, puede ser muy frustrante para los padres. Se ha comprobado que el programa que se ofrece a continuación ha sido efectivo para familias con estos problemas.

**\*Seleccione una hora temporal para acostarse basada en la hora a la cual su niño se duerme normalmente.** Por ejemplo, si Ud. acuesta a su niño a la 8:00

p.m. pero el no se duerme hasta las 9:30 p.m., cambie la hora temporalmente a las 9:30 p.m.

**\*Establezca una rutina para acostarse que tome aproximadamente 20 minutos para completarse.** Esta rutina debe incluir de cuatro a siete actividades que no son físicamente estimulantes (ej: no juegos pesados). Estas actividades pueden incluir cosas como un bocadillo ligero, un baño, un cuento, un abrazo de buenas noches, etc. El intercambio con su niño durante estas actividades debe ser muy positivo.

**\*Empiece la rutina aproximadamente 20 minutos antes de la hora temporal de acostarse.** Siga la rutina cada noche con las actividades exactamente en el mismo orden. La consistencia es crítica.

**\*Cuando la rutina se ha completado, acueste a su niño y deje el cuarto.** Es muy importante que su niño esté despierto cuando lo acuesta. Su niño debe aprender a dormirse por si mismo.

**\*Ignore el llanto o las protestas de su niño cuando Ud. lo acuesta.** Usted puede ir brevemente a su cuarto después de cinco minutos (por un minuto) a chequear a su niño. Debe alargar gradualmente el tiempo que espera antes de ir a chequear a su niño cada noche. Por ejemplo, espere cinco minutos la primera

noche, diez la segunda, y quince la tercera. El propósito de ir al cuarto del niño no es para consolarlo hasta que el deja de protestar o llorar. El propósito es para estar segura(o) de que el niño está bien(molesto, si, pero bien) y hacerle saber que usted no se ha olvidado de el.

**\*Si su niño o niña se sale de su cuarto, usted debe regresarlo(a) a la cama con poco contacto físico y decirle que debe permanecer en cama.** Si su niño se sale repetidamente de su cuarto, considere cerrar la puerta con candado. El objetivo es ayudarlo a que aprenda a dormirse por si mismo. Cerrar la puerta es una forma de hacer cumplir esta regla y no es para castigarlo ni asustarlo. Si usted creé de verdad que su hijo está atemorizado, puede ofrecerle apoyo platicando con el a través de la puerta cerrada. No lo amenace ni le grite.

**\*Observe el comportamiento.** Usted debe comenzar a observar un gran mejoramiento en el primer par de semanas de haber implementado el programa.

**\*Cambie la hora de acostarse.** Después de observar progreso constante a la hora temporal de acostarse, lo que sigue es comenzar a cambiarla a la hora original. Empiece la hora de acostarse diez a quince minutos mas temprano hasta que llegue a la hora original. Si Ud. cambia la hora muy rápido, es probable que tendrá problemas.

**\*Es importante que enforce el progreso durante las primeras semanas del programa.** En la mañana, elogie y premie a su niño (ej: deje que el niño escoja entre sus dos comidas favoritas para desayunar) si el niño permaneció en la cama. No sermoneé a su niño si la hora de acostarse no resultó muy buena. Concéntrese en las mejoras.



Centro Para el Padre Efectivo  
Little Rock Center (501) 364-7580  
NW Arkansas Center (479) 751-6166  
[www.parenting-ed.org](http://www.parenting-ed.org)