

LOS NIÑOS QUE SE VISTEN DESPACIO

(Handling Slow Dressers)

Como a los dos años de edad, la mayoría de los niños empiezan a mostrar cierto interés en vestirse solos. Pueden hacer simples cosas como quitarse los calcetines o el abrigo. Conforme los niños crecen, pueden hacer más y más cosas para vestirse solos. A los cinco años de edad, la mayoría de los niños pueden vestirse completamente solos excepto amarrarse los cordones de los zapatos.

Algunos niños duran mas de lo necesario para vestirse. Esto no incluye los niños que no han adquirido la habilidad necesaria para vestirse completamente y sin ayuda. Algunos de

ellos se entretienen por otras razones. Esto puede frustrar a los padres, especialmente cuando los niños que se tardan mucho en vestirse trastornan la rutina del resto de la casa. A continuación hay algunas cosas que los padres pueden hacer para ayudar a sus hijos a desarrollar buenos hábitos para vestirse.

Prevención del Problema

La manera más efectiva en que los padres pueden lidiar con problemas de vestirse es tomar pasos para prevenirlos. Los padres deben empezar temprano, enseñando buenos hábitos tan pronto como los niños muestran interés en vestirse solos. A continuación se ofrecen algunos consejos:

***Ofresca apoyo y aliento.** Los padres deben recompensar a sus hijos con elogios cuando muestran buenos hábitos para vestirse. Los elogios deben ser específicos para ser efectivos. Por ejemplo, ¡"Te pusiste los pantalones tú solo. Qué bién! Los elogios son muy buenos para motivar a los niños. Los padres deben también ayudar a sus hijos a dominar la habilidad de vestirse, pero deben asegurarse que los niños tomen la iniciativa. No deben apurarlos o pueden

terminar quitándoles el interés que muestran en vestirse solos.

***Ponga buen ejemplo.** No espere que sus hijos estén listos en la mañana si Ud. no lo está. Los niños aprenden observando a sus padres. Los padres deben tratar de establecer una rutina en la mañana y apegarse a ella.

***Observe a sus niños periódicamente mientras se visten y deles apoyo y aliento.** Los padres no deben esperar hasta que los niños estén completamente vestidos para elogiarlos.

***Permita tiempo suficiente para que los niños se preparen.** A los niños les toma más tiempo para vestirse que a los adultos. Los padres deben asegurarse de que sus niños tengan tiempo suficiente. No esté desesperado a que los niños se puedan apresurar.

***Prepare la ropa de los niños la noche anterior.** Esto ahorrará mucho tiempo a padres e hijos cada mañana.

***Proporcione ropa fácil de ponerse.** Muchos niños tienen dificultad con botones, broches, o ganchos. La ropa que se puede poner y quitar sin dificultad, hará el vestirse más fácil para los niños.

***Permita que los niños decidan lo que van a vestir.** Los padres pueden poner un límite de dos o tres trajes que sean

aceptables. Pueden decir por ejemplo, "¿Te gustaría ponerte el vestido azul o el rojo?"

***Haga que el vestirse sea divertido.** Desde un principio, cuando los niños aún están chicos, los padres deben tratar de que ellos se diviertan cuando se visten. En lugar de convertir el vestirse en una tarea y tratar de terminarla en cuanto se pueda, los padres pueden ver esto como una ocasión especial. Pueden cantar, platicar, y jugar con sus hijos, etc.

***No apresure o fastidie a los niños.** Recuerde, los niños duran más en vestirse que los adultos. Los niños que son apresurados o fastidiados se pueden frustrar rápidamente y pueden resistirse a cooperar. Si es claro que los niños están perdiendo el tiempo, es mejor que los padres no digan nada y dejar que los niños sufran las consecuencias por tardarse. De esta manera aprenderán que ellos son responsables por vestirse a tiempo cada mañana.

***Trate de vestirse simultáneamente.** Esto significa que los padres se vistan al mismo tiempo que sus hijos. Vistiéndose al mismo tiempo permite que los padres muestren a sus hijos como ponerse la camisa, los pantalones, etc.

***Practique.** Los padres deben practicar nuevos hábitos de vestirse

con sus hijos (por ejemplo, atarse los cordones de los zapatos) cuando no hay prisa.

Resolviendo el Problema

Algunos niños se entretienen y pierden tiempo aunque los padres traten de evitarlo. Cuando esto sucede, hay pasos a seguir para reducir el problema una vez que há ocurrido.

***Establezca una rutina diaria.** Por lo general es mejor que la primera actividad del día sea vestirse. Ninguna otra actividad debe permitirse hasta que los niños estén completamente vestidos. Ejemplo: 7:00 a.m. - Levantarse, asearse, y vestirse. Permita cuando menos 20-30 min. para vestirse. 7:30 - Desayuno. 7:45 - A la escuela o a la guardería. Si los niños terminan de vestirse antes del desayuno se les puede permitir hacer algo divertido, como un juego o mirar la televisión. Lo mismo si terminan su desayuno antes de la hora de irse a la escuela o a la guardería. Es importante que los padres se adhieran con consistencia a esta rutina. Los padres deben partir para la escuela a la hora establecida sin importar si los niños hán terminado de desayunar.

***Los niños deben vestirse en sus cuartos, y no se les debe permitir salir de sus recámaras hasta que estén completamente vestidos.**

***Juegue a ganarle al reloj.** Cuando los niños despiertan en la mañana, los padres pueden marcar el reloj por 20-30 minutos - o cuanto tiempo hayan determinado para que sus niños se vistan. Luego pueden desafiar a sus niños a vestirse antes que la alarma del reloj suene. Los padres pueden mantener una gráfica para el progreso de los niños, permitiéndoles que pongan una estrella o algo similar en la gráfica cada vez que terminan de vestirse antes de tiempo. Los padres deben ayudar a sus hijos a ponerse metas semanales (por ejemplo, ganarle al reloj dos de cinco días por semana), y darles algún tipo de premio (por ejemplo, una paseo al parque) si consiguen su meta.

***Requiera que los niños estén vestidos antes de sentarse al desayuno.** Así, si no están listos a tiempo, la consecuencia lógica sería no desayunar. Puede parecer severo mandar a los niños a la escuela sin desayunar. Sin embargo, esto se deberá hacer sólomente una o dos veces, pues los niños entenderán que deben vestirse a tiempo si no quieren sufrir las consecuencias.

***Deje que sus hijos sufran las consecuencias lógicas de sus acciones.** Si los niños pierden tiempo y como resultado corren el riesgo de llegar tarde a la escuela, los padres no deben intervenir. Deben dejar que sus hijos sufran las consecuencias por llegar tarde a clase, quizás tengan que

quedarse después de clases, y/o perderse alguna tarea. A los niños no les gusta llegar tarde. Ni les gusta perderse de nada. Una vez que han sufrido las consecuencias por su conducta, aprenden rápido la relación entre vestirse a tiempo y llegar a la escuela a tiempo.

Finalmente, ya sea que los padres estén enseñando a sus hijos la forma apropiada de vestirse, o si están tratando de corregir los malos hábitos, es importante ser consistente. Los padres deben asegurarse de hacer cumplir las reglas y enforzar las rutinas cada día, y que la disciplina sea consistente. Los padres no deberían ceder ante las demandas de los niños que se entretienen, como ayudarles de prisa a que estén listos, o permitirles que desayunen aún cuando se han tardado para el desayuno. Los padres deben permanecer calmados y no tratar de discutir con sus hijos. Con el tiempo, los niños aprenderán que su responsabilidad es vestirse por sí mismos cada día.



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