

Los Niños Que Se Levantan Temprano

(How to Handle Early Risers)

Desafortunadamente para los padres cansados, despertar temprano en las mañanas es muy común en los bebés y los niños que empiezan a andar. Es uno de los problemas relacionados con el sueño más mencionado por padres de familia. Muchos niños son simplemente madrugadores y están listos para empezar el día temprano. Sin embargo, hay muchas cosas que los padres pueden hacer para enseñar a sus hijos a dormir un poco más tarde o a permanecer en cama un poco más por la mañana.

Identificando el Problema

Una de las cosas que los padres deben hacer primero es evaluar los hábitos de dormir del niño. Los padres necesitan saber si sus hijos se levantan

temprano porque requieren dormir menos que otros niños, o si no están durmiendo lo suficiente, o si algo los despierta, como el ruido, el hambre o la luz. Los padres deben tratar de tomar notas sobre el sueño de sus hijos por una o dos semanas. Deberían anotar a qué hora se acuestan los niños, a qué hora se levantan, y si toman alguna siesta durante el día. Los padres deben determinar si los hábitos de dormir de sus hijos son consistentes, o si los niños se levantan de buen o mal humor en la mañana, o si necesitan tomar una siesta poco después de levantarse. Los padres deben utilizar esta información para identificar el problema.

Los Niños Que No Duermen Lo Suficiente

Si los niños duermen un número distinto de horas cada noche, no se quieren levantar en la mañana, están de mal humor cuando se levantan o necesitan tomar una siesta un par de horas después de levantarse, es probable que no están durmiendo lo suficiente cada noche. En este caso, los padres deben tratar de cambiar la hora de dormir de los niños para que se vayan temprano a la cama y así dormir un poco más.

Cambiando La Hora De Dormir

Los padres pueden poner a sus hijos en cama diez minutos más temprano cada noche hasta que los niños se van a dormir una hora más temprano que antes. Los padres posiblemente tendrán que cambiar las horas para comer y tomar siestas también. La clave para cambiar la hora de dormir consiste en hacerlo gradualmente. La consistencia es muy importante. Una vez que la hora de acostarse ha sido cambiada, es importante que los niños se vayan a dormir a la misma hora cada noche. Los padres pueden establecer una rutina para esta hora, la cuál incluye tres o cuatro actividades tranquilas como tomar un baño, comer un bocadillo ligero, o leer una historia. Estas actividades deberían tomar lugar cada noche. Los padres deben observar a sus hijos para determinar si están durmiendo lo suficiente con el cambio de horario. Si nó, los padres pueden utilizar un poco más el mismo método para cambiar la hora de dormir.

Los Niños Que Despiertan Por la Luz, El Hambre O El Ruido

Si los niños despiertan por disturbios como la luz, el ruido, o el hambre, los padres pueden tomar ciertos pasos para eliminar estos problemas.

***La luz.** Algunos niños son sensitivos a la luz de la mañana y esta los despierta. Los padres deben tratar de mantener obscuro por la mañana el cuarto de sus hijos. Esto se puede lograr usando una cortina gruesa sobre la ventana del cuarto. Lo cual ayudará a los niños a que duerman un poco más.

***El ruido.** Algunos niños despiertan temprano debido al ruido, ya sea de adentro o de fuera de la casa. El ruido exterior puede reducirse manteniendo las ventanas cerradas o amortiguándolo colgando una cortina gruesa a una manta en la ventana. Si el ruido exterior es un grán problema sería buena idea, por ejemplo, poner a sus hijos en un cuarto mas quieto. Si el ruido interior es un problema, los padres deben tratar de eliminarlo. Deberían tratar de no entrar al cuarto de los niños cuando duermen, solo que sea absolutamente necesario. Deberían también tratar de mantener quietos en la mañana a otros miembros de la familia.

***El Hambre.** Muchos niños despiertan temprano porque su estómago se los dice. Si los niños que madrugan están acostumbrados a comer en cuanto se levantan, los padres pueden intentar retardar el desayuno. Claro que esto debe hacerse gradualmente. Aún si los padres se levantan temprano con sus

hijos, deben tratar de dilatar el desayuno por diez minutos el primer día, agregando diez minutos diario hasta que el desayuno se sirva una hora después de la hora anterior. Los niños estarán menos inclinados a levantarse temprano para el desayuno. También los padres deben asegurarse de que sus hijos estén comiendo lo suficiente durante el día. Esto puede ayudar a eliminar el hambre de la mañana.

Los Niños Que Necesitan Menos Sueño Que Otros

Si los niños duermen la misma cantidad de horas cada noche y están contentos y listos para empezar el día temprano, es posible que estén durmiendo lo necesario. En este caso, los padres pueden retardar la hora de acostarse de sus hijos, cambiar la hora de las siestas, o enseñarle a sus hijos a entretenerse por sí mismos en sus camas o cunas hasta que sea hora de levantarse.

Cambio de Hora de Acostarse

Los padres pueden poner a sus hijos a dormir diez minutos más tarde cada día, hasta que se ha retardado la hora de acostarse por una hora. Las siestas y las comidas tendrán que retrasarse también. Recuerde, la clave para retrasar la hora de acostarse es

hacerlo gradualmente. Los padres tampoco deberían esperar resultados inmediatos. Puede tomar algún tiempo para que los niños se levanten más tarde.

Cambiando La Hora De Las Siestas

Muchos niños que madrugan se vuelven a dormir una o dos horas después de haberse levantado. Estas siestas pueden contribuir a que los niños se levanten temprano. Para cambiar estas siestas, se puede retardar la hora de la siesta por diez minutos cada día, hasta que los niños tomen su siesta una hora más tarde. Esto puede ayudar a que los niños duerman más durante la noche. También, los padres pudieran cambiar la cantidad de tiempo que los niños duermen durante el día. Los niños solo requieren un tanto de sueño. Los niños pueden estar durmiendo más de lo que deben si toman siestas durante el día. De manera que no necesitan dormir tanto por la noche. Los padres deben tratar de limitar las siestas, ya se eliminándolas o acortándolas. Los padres deben asegurarse, sin embargo, de no limitar las siestas al grado de que los niños estén muy agotados al final del día.

Enseñando a Los Niños a Jugar Quietos en La Cama

Si los intentos de los padres de hacer que sus hijos duerman mas tarde no dán resultado, la siguiente alternativa es enseñarlos a entretenerse quietos en sus camas hasta que sea hora de levantarse. A continuación hay unos consejos:

***Haga a sus hijos esperar.** Los padres no deberían precipitarse al lado de sus hijos en cuando despiertan. En cambio, deberían esperar cinco minutos para ver si se vuelven a dormir o se mantienen entretenidos. Los padres pueden alargar poco a poco la hora en que van por sus niños. Ellos aprenderán entonces a mantenerse ocupados en la mañana. Sin embargo, los padres no deberían tardarse si los niños parecen estar molestos.

***Proporcione juguetes.** Los padres deberían asegurarse de que los niños tengan juguetes para que se mantengan ocupados en las mañanas. Aquí hay unos ejemplos:

> Los padres pueden colocar un móvil sobre la cuna del niño.

> Pueden poner un espejo de metal por un lado de la cuna o la cabecera para que los niños se miren por la mañana.

> Los padres pueden poner una

colección de libros de tela junto a la cuna para que los niños puedan "leer" temprano por la mañana.

> Los padres pueden colocar algo interesante como piezas de tela de colores o juguetes blandos bajo la cuna o cama de los niños, una vez que se han dormido. Los padres deben asegurarse de que los objetos no sean tan pequeños que los niños se los puedan tragar, y no los molestarán si los niños ruedan sobre ellos mientras duermen. Los padres pueden cambiar estos objetos después de varios días para cambiar la variedad.

> Los padres pueden grabar un cassette de un cuento y dejar la grabadora y el libro al alcance del niño. Los padres deben demostrar al niño como usar la grabadora para escuchar la grabación.

***Asegúrese de que haya luz.** Si los niños van a jugar quietos, ellos necesitarán luz. Si el cuarto del niño está muy oscuro en la mañana los padres pueden conectar una luz de noche de bajo voltaje.

***Establezca reglas.** Los padres deben de hacer saber a sus hijos con exactitud cuando se pueden levantar, (si tienen la edad para comprenderlo). Por ejemplo, los padres pueden decirle a sus hijos que no se pueden levantar hasta que los padres vengan por ellos a

su cuarto, mientras tanto, deben jugar quietos. O los padres pueden poner una alarma en el cuarto de los niños, y usarla como una señal para que ellos se puedan levantar.

***Practique.** Si los niños que madrugan ya empiezan a caminar, los padres pueden practicar con ellos un juego quieto por la mañana. Los padres pueden preguntarles a sus niños lo que harán cuando despierten en la mañana. Luego pueden mostrarles donde encontrar los juguetes (bajo la cama, o la cuna), y hacer que los niños practiquen con ellos. De esta manera, los niños sabrán qué hacer cuando despierten.

RECUERDE...

Los padres deben tratar de tener paciencia con sus niños madrugadores. Los niños no pueden dormir mas tarde nada mas porque los padres se lo piden. Lo mejor que los padres pueden hacer es proporcionar a sus hijos con las herramientas para que se mantengan ocupados por las mañanas. No espere perfección!! Es probable que los niños no podrán permanecer completamente quietos en la mañana. Los padres deben tener en cuenta que habrá veces en que los niños los necesitarán en la mañana. En estos casos, los padres deberían acudir a sus hijos en lugar de

dejarlos solos en su cuarto.



Centro Para el Padre Efectivo

Little Rock Center (501) 364-7580

NW Arkansas Center (479) 751-6166

www.parenting-ed.org