

EL RITUAL DE IR A LA CAMA



Cuando el día acaba nosotros estamos deseando irnos a la cama a descansar pero... nuestros pequeños a veces no opinan lo mismo. Cuando "mandamos a los niños a dormir" para ellos surge el mejor momento para jugar, corretear por casa o sentarse en el sillón a ver la tele de los mayores. ¿Se puede hacer algo? Claro que sí, debemos enseñar a los pequeños una rutina más en su día a día. Es la hora de dormir.

La televisión debe apagarse ya que representa un estímulo muy importante para el niño. Si el niño va a dormir inmediatamente después de ver la tele, incluso las imágenes más inofensivas pueden alterarle o convertirse en pesadillas. Hay que acompañar al niño a su habitación a pintar o jugar a algo muy tranquilo, etc. Este momento es una ocasión ideal para pasar tiempo de calidad con el pequeño, compartiendo con él una actividad que le guste.



Al menos **1 hora antes de ir a dormir**, las actividades más excitantes deben acabar y dejar paso a otras más relajadas.

Llega la hora de irse a la cama. **Acompañar al niño a que se lave los dientes, haga pis** y con una luz muy tenue (lamparita) se le puede cantar una canción, leerle un cuento o simplemente hablarle tranquilamente, dejando que el sueño llegue de manera natural.



- Si es mayor, el niño puede escoger su pijama y encargarse de **preparar la cama y la habitación** (vaso de agua, muñeco, cuento a leer, etc.)



No esperéis a que se duerma del todo, cuando esté somnoliento, darle un beso, arroparle con dulzura y recordarle que estaréis en la habitación cercana.

A TENER EN CUENTA

- Ⓢ "Un poquito más...". No debe permitirse que el niño dilate el momento de ir a la cama. El horario de ir a la cama debe estar definido previamente y cumplirse siempre, ya que si se "negocia" un día, el niño siempre lo intentará.
- Ⓢ Si el niño no se quiere ir a dormir porque tiene **miedos o teme quedarse sólo en la oscuridad** es conveniente dejar la puerta abierta y una ligera luz que evite la oscuridad total de la habitación. Recordarle lo valiente que es y lo segura que el la habitación y la casa. (Ver hoja de *SUPERAR LOS MIEDOS*)
- Ⓢ **La actitud de los papá** debe ser dulce, sin gritos ni órdenes, pero firme. No hay que ceder a los chantajes, a los lloros, ni a las súplicas. De forma tranquila pero con seguridad, debe hacerse entender al niño que diga lo que diga es momento de irse a la cama a descansar.
- Ⓢ Al principio puede que sea necesaria **mucha paciencia** y algún "disgusto" pero si queremos lograrlo se debe ser constante.
- Ⓢ **Creando un buen clima** de confianza, cariño y tranquilidad el niño relacionará el momento de ir a dormir con un momento relajado y de comunicación con su familia.

