

Article: [Going to Bed—and Staying There!](#)

Acostarse- Y Quedarse Allí!

La hora de dormir. La hora del día más tranquila. Ud. les dice a sus chiquillos soñolientos que es hora de dormir y ellos gritan, “Yupi!”. Ellos salen corriendo para ponerse los pijamas, cepillarse los dientes y meterse en la cama. Ud. les arroja a todos sus niños, les da un beso de buenas noches y se dirige hacia la puerta. Sus párpados se cierran lentamente. ¡Ya es la hora de relajarse!

¿No es así en su casa? De verdad, no es así en CUALQUIER casa sin preparación, un plan y aquella vieja consistencia.



El Método Básico de la Hora de Dormir

Empezamos con el Método Básico de la Hora de Dormir. Hay dos pasos:

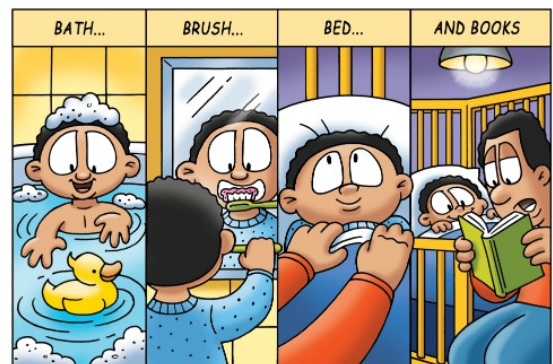
1. Escoja una hora de dormir y manténgala firme.
2. Cree una Rutina de la Hora de Dormir.

1. Es la Hora de Dormir!

El primer paso es escoger una hora de dormir y mantenerla firme. Punto. Ud. absolutamente debe ser consistente con la hora de dormir. ¿Por qué? Porque cada vez que Ud. cambia la hora de dormir “una sola vez”, Ud. permite que su niño descubra una apertura para negociar con Ud. la hora de dormir cada noche.

2. La Rutina de la Hora de Dormir

El próximo componente del Método Básico de la Hora de Dormir es establecer una Rutina de la Hora de Dormir. Esto es lo que Ud. debe hacer: Ponga el reloj por 20-30 minutos. Haga saber a su niño que él necesita usar el baño, ponerse los pijamas, cepillarse los dientes, tomar agua y cualquier otra cosa de que Ud. puede pensar antes de que el reloj suene. Los niños mayores (como 6 y mayor) deben hacerlo solos. Los niños pequeños necesitarán más supervisión.



¡Ahora, haga saber a cada niño que cualquier tiempo que se queda después de que haya acabado su rutina es tiempo que Uds. dos pueden pasar juntos! Su tiempo especial juntos se puede pasar leyendo o charlando en voz baja. Estas actividades tienen lugar cuando su niño ya está en cama. Si él no termina su rutina a tiempo, él debe acostarse y las luces se apagarán. No hay discusiones.

¿Qué Pasa Si Ellos Se Levantan?

Los niños se levantan después de que las luces se apagan por dos razones o alguna combinación de las dos: 1) El Aburrimiento: La vida es divertida, la cama es aburrida y 2) El miedo: Es demasiado oscuro aquí, hay un monstruo en mi armario, etc.

Cuando se levantan de la cama, usamos la rutina de “cortarles al puerto”. Así funciona:

Si Ud. sabe- que cuando sale de la área- su niño se levantará justo después de su rutina de la hora de dormir, inmediatamente después de que las luces se apaguen, siéntese en la puerta del cuarto con su espalda hacia el cuarto. Si el miedo es el problema, el hecho de que Ud. esté allí le hará sentirse más seguro. No le hable, no le mire. Lea una revista o un libro hasta que el niño se duerma. ¡No juegue videojuegos ruidosos en su tableta!

Si él se levanta, recójale y póngale en la cama sin decir nada. Si Ud. se cansa de hacer esto, simplemente déjelo dormirse en el suelo y cúbralo. Pero comprométase a dos metas: a) Él no va a salir del cuarto y b) Ud. no va a hablar con él. Sin excepción.

No es divertido y puede ser que llevará mucho tiempo las primeras noches. Pero es una inversión en el futuro de Ud. y de su niño. Nosotros hicimos “cortarles al puerto” con nuestro hijo de 18 meses después de que él salió de su cuna por la primera vez. Él comprendió en unas pocas noches y dentro de 6 semanas más o menos, él dormía en una cama pequeña.



Tenemos otro grupo de trucos para cuando se despiertan de noche. ¡Todavía queda más por venir!

Mientras tanto, fíjese en nuestro **NUEVO Bedtime and Nighttime Waking Laminated Quick Reference Guide**. Esta guía útil le dará el conocimiento y las herramientas que Ud. necesita para desarrollar un enfoque más deliberado y pensativo a la crianza.