

Padres Juntos

VOLUMEN 5, EDICIÓN 3

Marzo 2019

Beneficios de una Rutina Positiva de Acostarse

¿Qué es una Rutina Positiva de Acostarse y Cómo Nos Puede Ayudar?

Una rutina de acostarse positiva involucra a su hijo a pasar por unas cuantas actividades agradables al menos 20 minutos antes de acostarse. Una rutina efectiva para acostarse ayuda a suavizar y calmar a su hijo para que esté listo para dormir. También ayuda a su niño a desarrollar buenos hábitos de sueño, ahora y para el futuro.

Sin una rutina de acostarse consistente, puede ser difícil que un bebé se calma y se duerme.

Como es una Rutina Positiva de Acostarse

Una rutina para acostarse puede tener bastantes actividades diferentes. La clave es que usted hace actividades similares en aproximadamente de la misma manera cada noche, comenzando alrededor de 20 minutos antes de la hora de acostarse de su hijo.

La mayoría de las rutinas de acostarse incluyen tareas previas a la hora de acostarse como bañarse y cepillar los dientes, así como actividades tranquilas y agradables como leer un libro o escuchar una leyenda. El objetivo es mantener la atmósfera tranquila y positiva y disfrutar del tiempo de vinculación con su hijo.



Al final del "período positivo" de 20 minutos, diga "buenas noches" o "que descanses" a su hijo y hágale saber que es hora de descansar. Puede quedarse con su hijo o salir del cuarto. De cualquier manera, responda a su hijo de una manera calmada y tranquila ("todavía estoy aquí, pero no es el momento de jugar. Es hora de dormir. ").

Como Elegir una Hora de Acostarse

Es posible que tenga en mente una hora de dormir ideal, pero cuando está empezando establecer una rutina nueva, lo mejor es comenzar con la hora de acostarse que esté más cerca de cuando su hijo se duerme naturalmente. Esto aumenta la posibilidad de que la rutina de acostarse se vincule con el tiempo de sueño para su hijo. Por ejemplo, si usted piensa que su hijo normalmente se duerme alrededor de las 9 de la noche, empiece con esto como una hora de acostarse temporal y trabaje hacia la hora ideal poco a poco.

Puntos Claves

- *Una rutina de acostarse positiva puede calmar a su hijo en los 20 minutos antes de acostarse.*
- *Una rutina de acostarse es hacer actividades similares de la misma manera cada noche. Estas actividades pueden incluir bañarse, cepillar los dientes y leer.*
- *Si su hijo se duerme más tarde de lo que le gustaría, empiece la rutina un poco antes después de unos pocos días, hacia su tiempo preferido poco a poco.*



Oregon State University

Hacia una Hora de Acostarse Consistente

Más o menos una semana después de introducir cualquier cambio en su rutina de acostarse, usted puede comenzar gradualmente a hacer la hora de acostarse de su hijo antes (si lo desea). El proceso consiste en hacer la hora de acostarse unos 15 minutos antes cada par de días. Hágalo hasta que llegue a la hora de acostarse ideal para su hijo.

Por ejemplo, su hijo se ha quedado dormido a las 9 pm, pero quiere una hora de acostarse a las 8 p.m. Esto es lo que hay que hacer:

- 1. Al principio, haga que su hijo se acueste a las 8:45**
- 2. Haga esto para dos noches seguidas**
- 3. Mueva la hora de acostarse hacia atrás hasta las 8:30 para las próximas dos noches.**
- 4. Continúe este proceso gradual hasta que su hijo se va a la cama a la hora que desee**

Cambiar la hora de acostarse requiere tiempo, pero una rutina consistente de acostarse mejorará la capacidad de su hijo para conciliar el sueño, disminuir las interrupciones del descanso, y conducir a momentos de crianza más positivos.



Para recursos parentales adicionales encontramos nuestro sitio web:

orparenting.org

CANCIONES DE CUNA

Aquí están algunas de nuestras canciones favoritas para cantar (solo o con su niño) para ayudarle a relajarse y conciliar el sueño:

- Estrellita ¿dónde estás?
- Duérmeme mi Niño
- Arroró mi Niño
- Duerme ya Bebé
- A Dormir, A Dormir
- Calla Pequeño

El Rinconcito de los Libros

The Napping House
By Don and Audrey Wood

Good Night Moon
By Margaret Wise Brown

Good Night, Mr. Panda / Buenas noches, Sr. Panda
By Steve Anthony

Un Consejo sobre Las Siestas

La mayoría de los niños, incluso los niños de edad preprimaria, todavía necesitan siestas durante el día. Muchos niños están muy activos — corren, juegan, van a la guardería o la escuela, y exploran su entorno — por lo que es una buena idea darles la oportunidad de descansar. Incluso si su hijo no se duerme, trate de reservar un poco de tiempo tranquilo durante el día para relajarse.

La mejor manera de alentar la siesta es establecer una rutina para su hijo, tal como lo hace para acostarse en la noche. Su hijo no quiere perderse nada de la acción, y puede resistir la siesta, pero es importante mantener la rutina firme y consistente. Explique que esto es tiempo tranquilo y que usted quiere que su hijo empiece en la cama, pero que está bien jugar en el dormitorio tranquilamente si él o ella no puede dormir.

¿Cuánto tiempo deben durar las siestas? Cada niño es diferente, pero usted podría leer estas recomendaciones de la Asociación Americana de Pediatría: <https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/Pages/American-Academy-of-Pediatrics-Supports-Childhood-Sleep-Guidelines.aspx>

Síguenos en Facebook & Twitter @OPECParentingEd

Referencias

Why A Regular Bedtime Is Important For Children

<https://www.npr.org/2013/12/16/251462015/why-a-regular-bedtime-is-important-for-children>

Sleep and Your Preschooler

<https://kidshealth.org/en/parents/sleep-preschool.html>

Positive Bedtime Routines

<https://raisingchildren.net.au/babies/sleep/settling-routines/bedtime-routines>