

La MENTE en formación

Las siete habilidades fundamentales que todo niño necesita

PRESCRIPCIONES PARA EL APRENDIZAJE

El miedo al dormir

Promover la habilidad fundamental de buscar retos en los niños de edad preescolar
Cuatro estrategias que funcionan para ir más allá de manejar el comportamiento de los niños a poder promover las habilidades fundamentales

Pregunta: Hace poco mi niño de cuatro años de edad empezó a tener miedo a la hora de dormir. ¿Qué puedo hacer para ayudarlo a dormirse?

La Asociación Americana de Pediatría nos informa que muchos niños se despiertan durante la noche, pero pueden dormirse de nuevo rápida y tranquilamente sin ayuda de los adultos. Los cambios, tales como las enfermedades, el nacimiento de nuevos hermanitos y las visitas de los amigos y familiares pueden afectar temporalmente los hábitos de dormir ya establecidos. Los niños pueden necesitar que reitere que los va a proteger de cualquier peligro que esté afectando su imaginación y su habilidad de dormir.

1. Desarrolle una rutina de dormir tranquila y constante. Las transiciones pueden ser, por naturaleza, estresantes para los niños de edad preescolar, y la hora de dormir es una transición de las actividades del día hacia la relajación y preparación para dormirse. Cuando los niños están cansados, pueden volverse aun más activos.

Cuando usted desarrolla una serie de pasos antes de la hora de dormir, tales como un baño, canciones, cuentos y compartir las razones por las que estamos agradecidos, su hijo aprende lo que debe esperar y se reconforta en estas tradiciones. Está aprendiendo que estas rutinas son una señal que casi es la hora de ir a la cama.

También puede:

- Poner una luz, cobijita o juguete especial en el cuarto de su hijo;
- Practicar ejercicios de respiración, masaje y relajación con su hijo justo antes de dormir; y
- Contarle cuentos o cantar con su hijo antes de dormir. Estas actividades ayudan a su hijo a enfocarse en algo más y empezar a relajarse.

Una rutina de dormir predecible ayuda a su hijo a sentirse en control de la transición antes de dormir.

Megan Gunner de la Universidad de Minnesota desarrolla experimentos para estudiar cómo los niños manejan el estrés. En una de estas situaciones algunos niños podían controlar un juguete ruidoso prendiendo y apagándolo mientras que otros niños no tenían ningún control sobre el sonido y el movimiento del juguete. Gunner observó: “El control de los niños sobre lo que pasaba jugaba un papel importante al decidir si les gustaba o les daba miedo”.

Los niños también pueden hacer sugerencias sobre lo que los ayudaría a prepararse para dormir.

2. Involucre a los niños en el proceso de resolver problemas. Puede ser necesario ofrecerle más apoyo a su hijo para aprender cómo manejar y controlar el estrés de la hora de dormir. Lo mejor que puede hacer para empezar es hablar con su hijo.



- Comparta lo que ha observado con su hijo, que la hora de dormir parece ser difícil para él.
- Pregúntele a su hijo si tiene ideas sobre qué lo haría más fácil.
- Escuche las sugerencias de su hijo y desarrolle un plan que puedan intentar.

Al compartir ideas para manejar el estrés, su hijo siente que tiene algo de control. Él practica cómo encontrar soluciones, una parte importante de buscar retos.

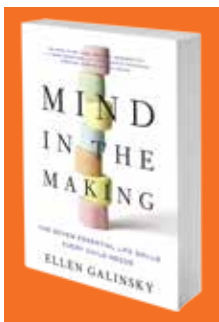
Los niños pueden hacer sugerencias que a usted nunca se le habrían ocurrido y que serían divertidas de probar. Un niño, por ejemplo, hizo una espada de papel aluminio para ayudarlo a sentirse seguro en la noche. Una niña quiso un pez en su cuarto para acompañarla. Las sugerencias de algunos niños quizás no funcionen. Si eso pasa, pídale a su hijo que siga pensando en otras ideas hasta que lleguen a una que funcione para ambos.

3. Demuestre su apoyo. Es mucho más probable que su hijo busque los retos del día a día si se siente apoyado y querido por los adultos importantes en su vida. A la hora de dormir usted puede:

- Asegurarle a su hijo que estará protegido en la noche. Puede decir cosas tal como: “Sé que tienes miedo a la hora de dormir, pero yo te protegeré”;
- “Revise” la cama de su hijo de vez en cuando mientras esté dormido;
- Quédese en el cuarto de su hijo por períodos más y más cortos mientras él se duerme; y
- Reconozca y celebre los esfuerzos de su hijo. Dígale cosas tales como: “Te esforzaste tanto para quedarte en tu cama. ¡Yo sabía que lo podías hacer!”. O: “¡Te recordaste de usar tu luz! Esto te ayudó”.

Estas tres estrategias desarrollan la habilidad de buscar retos. Cuando usted anima a su hijo a manejar y controlar su propio estrés, le da una habilidad que lo ayudará el resto de su vida.

Buscar retos: La vida está llena de estrés y desafíos. Los niños que están dispuestos a buscar retos (en lugar de evitarlos o simplemente lidiar con ellos) son más exitosos en la escuela y la vida.



La mente en formación, desarrollado por *Families and Work Institute* (FWI), es un esfuerzo sin precedente dedicado a compartir la ciencia del aprendizaje infantil con el público en general, las familias y los profesionales que trabajan con niños. Basado en *La mente en formación: Las siete habilidades fundamentales que todo niño necesita* (HarperCollins, 2010) de Ellen Galinsky, presidenta de FWI, su misión es promover las habilidades de la función ejecutiva en los adultos y a través de ellos, en los niños, para poder mantener viva y brillante la llama del aprendizaje dentro de todos y cada uno de nosotros.

Prescripciones para el aprendizaje son apoyadas por la Fundación Popplestone.

Visítenos en mindinthemaking.org. Síguenos en [Facebook.com/MindInTheMaking](https://www.facebook.com/MindInTheMaking) o en [Twitter.com/MITM_FWI](https://twitter.com/MITM_FWI).

© 2014 Families and Work Institute. Todos los derechos reservados.

Descargo de responsabilidad: Cualquier información de consultoría o enseñanza incluida en esta hoja de actividades está diseñada para ser un consejo general y no debe tomarse como un consejo para aplicar a una situación o un niño específico. Antes de escoger un cuidado o proceso educativo para su situación particular, se le aconseja a los padres y otros individuos que busquen una consulta profesional o la consejería de un profesional certificado para trabajar con familias. Ni Families and Work Institute ni cualquier otro individuo nombrado en esta hoja se hará responsable de las acciones que usted tome a causa de las sugerencias incluidas en esta hoja.

