



JARDIN DE INFANTES LOS ROBLES

"MI HIJO SE DESPIERTA CON MIEDO DE NOCHE"

Para poder ayudar a nuestros hijos a que duerman bien es muy importante mantener una rutina con los chicos, ya que esto les brinda mayor seguridad. Un ejemplo sería acostarlos siempre a la misma hora y en lo posible no más tarde de las 9 p.m., ya que a partir de esa hora se produce la mejor etapa del ciclo del sueño. Es conveniente que duerman siesta, pero no más allá de las 4 p.m. para que luego puedan dormirse de noche.

Por otro lado los hace sentir seguros y queridos realizar rutinas antes de acostarlos: rezar, contarles historias, leerles un cuento, etc. Algunos niños se sienten más tranquilos cuando se les deja alguna luz encendida (no la del cuarto) y la puerta entreabierta.

A la hora de acostarlos no es bueno acompañarlos hasta que se duerman porque si se despiertan de noche querrán tener un adulto al lado. Puede ser que los niños se despierten en la mitad de la noche, hablando o sentándose en la cama. Nosotros podemos transmitirles la seguridad que ellos necesitan con nuestra presencia amable, acariciándolos y tratándolos con cariño. Si se llegaron a levantar de la cama, lo prudente sería mantener la calma y volverlo a acostar sin levantar la voz, sin ridiculizarlo ni decirle que deben dormirse porque ya es grande. Tampoco es bueno despertarlos para darles una mamadera o prendiéndoles la luz del cuarto.