

# TENER UNA RUTINA DE DESCANSO

Los bebés y niños pequeños necesitan de 10 a 12 horas de sueño diariamente para apoyar el desarrollo saludable. Los padres también necesitan sentirse descansados para poder cuidar y responder a sus niños pequeños en crecimiento y activos. Cuando su hijo no duerme lo suficiente, es probable que se produzcan conductas desafiantes. Es posible que su hijo esté de mal humor, enojadizo y no pueda participar bien en las interacciones con los demás. La falta de sueño también puede tener un impacto negativo en la capacidad de aprendizaje de su hijo. Cuando un niño pequeño duerme, su cuerpo está ocupado desarrollando nuevas células cerebrales que necesita para su desarrollo físico, mental y emocional. Los bebés y los niños pequeños prosperan en la previsibilidad y aprenden de la repetición. Es importante establecer una rutina para la hora de acostarse que usted y su hijo comprendan y ayuden a todos a sentirse tranquilos y relajados.

## Estrategias de la hora de acostarse

- **Observe y reconozca los signos de somnolencia de su hijo.** Su hijo podría jalar sus orejas, frotarse los ojos o poner su cabeza en su hombro. Por ejemplo, puedes decir: “Te veo frotando tus ojos. Te ves cansado. Preparémonos para ir a la cama.” Enseñar a su hijo a etiquetar y entender las señales del cuerpo lo ayudará a usar un lenguaje en lugar de comportamientos desafiantes (por ejemplo, quejas, llanto o rabietas) para comunicar sus necesidades.
- **Use un horario visual hecho con fotos, imágenes prediseñadas u otros objetos para ayudar a su hijo a ver los pasos de la rutina de acostarse.** Un horario visual puede ayudarle a comprender los pasos y expectativas de la rutina.
- **Proporcione a su hijo actividades, sonidos u objetos que lo ayuden a sentirse tranquilo y descansado durante la hora antes de acostarse.** Haga de estas actividades parte de su rutina nocturna. Por ejemplo, leer libros, escuchar música suave y calmada, sostener una manta o un peluche favorito ayudará a su hijo a comprender que es hora de calmarse y prepararse para dormir.
- **Dígale a su hijo lo que pasará cuando se despierte.** Su hijo puede resistirse a irse a dormir porque no quiere perderse una actividad o el día que termina. Asegúrese a su hijo que mañana estará lleno de tiempo más divertido y especial. También puede incluir la actividad de mañana en el horario visual (por ejemplo, proporcionar una imagen del maestro o el preescolar de su hijo).
- **Preste atención indivisa a su hijo mientras lo prepara para la cama.** La hora de acostarse puede ser una experiencia positiva llena de tiempo de calidad para usted y su hijo.

## La línea de fondo

La hora de acostarse es una oportunidad diaria para que usted construya y fomente una relación positiva con su hijo. Las rutinas predecibles hacen que los niños se sientan seguros y protegidos. Cuando proporciona una rutina predecible a la hora de acostarse, le está enseñando a su hijo las habilidades que necesita para relajarse y pasar de la actividad ocupada del día a la preparación para dormir. Cuando su hijo pueda dormir bien, también se sentirá más tranquilo y descansado. Una rutina de acostarse éxito que siga con regularidad le ayudará a prepararse para ambos días compartidos de diversión familiar y el aprendizaje.

Este folleto informativo fue creado como parte del programa de Mejoramiento de Cuidado Infantil con un Propósito de UCP (UCP’s Childcare Enhancement with a Purpose program), financiado por DHR. Para obtener más información, visite [www.ucphuntsville.org](http://www.ucphuntsville.org).

Fuente: University of West Florida [www.challengingbehaviors.org](http://www.challengingbehaviors.org)

UCP of Huntsville/256.859.4900

