

CENTRO PEDIATRICO

Resistencia a la hora de la cama

¿Qué es la resistencia o negativa a la hora de ir a la cama?

Este folleto es para los niños que tienen más de 2 años de edad y que duermen en una cama (y no una cuna). Estos niños se niegan a acostarse o a permanecer en su habitación. A menudo se duermen mientras ven la televisión con uno de los padres, o bien duermen en la cama de los padres. En una forma más leve de negativa de irse a dormir, un niño permanece en su habitación pero retarda la hora de acostarse con una pregunta tras otra, demandas irrazonables, protestas, llanto o rabieta. A menudo estos niños están fatigados por la mañana, y hay que despertarlos cuando es hora de levantarse.

¿Qué lo causa?

El niño que de vez en cuando va hasta la cama de los padres si está atemorizado o no se siente bien debe ser apoyado en estas ocasiones. Sin embargo, el niño que pospone la hora de acostarse o que trata de compartir la cama de los padres todas las noches se está aprovechando del buen carácter de ellos. Está tratando de poner a prueba los límites de forma no razonable. No son temores.

¿Cómo puedo solucionar la negativa a irse a la cama?

Estas recomendaciones son para los niños que son manipuladores a la hora de acostarse, y no los que tengan miedo.

1. **Aclare lo que es un buen comportamiento al dormir.**

Diga a su hijo lo que quiere que haga: A la hora de ir a dormir, un niño bien portado se queda en la cama y no grita. Durante la noche, un niño bien portado no sale de la cama ni despierta a los padres a menos que sea una emergencia. Un niño bien portado recibe una calcomanía y un desayuno muy especial. Un niño maleducado pierde algún privilegio del siguiente día (por ejemplo, la tele o el uso del juguete favorito).

2. **Inicie la noche con un ritual agradable para acostarse.**

Tenga una rutina para acostarse que sea agradable y predecible. La mayoría de los rituales para acostarse duran unos 30 minutos y pueden incluir un baño, cepillarse los dientes, leer cuentos, platicar acerca del siguiente día, rezar, y otras interacciones que relajen al niño. Trate de mantener la misma costumbre todas las noches, ya que la familiaridad tranquiliza a los niños. Trate de que ambos padres tome su turno en la creación de esta experiencia especial. Nunca cancele este ritual por una mala conducta en algún momento del día. Antes de dar el último abrazo y beso y de salir de la habitación, pregúntele: "¿Necesitas alguna otra cosa?" Luego sálgase y no regrese. Es muy importante que no esté con el niño al momento de que se quede dormido. Si lo hace así, su niño necesitará que usted esté presente cada vez que se despierte espontáneamente en la noche.

Si su hijo tiene miedo, dígame que irá a verlo cada 15 minutos (en vez de que él lo venga a ver a usted). Cuando vaya a verlo, dígame que se está portando muy bien quedándose callado. Deje la habitación a los 15 segundos. En una de esas visitas encontrará que ya se ha dormido.

3. **Establezca como regla que el niño no puede dejar su habitación por la noche.**

Haga cumplir la regla de que una vez que su hijo esté en su habitación, no puede salir de ese cuarto hasta la mañana, excepto para ir al baño. Su hijo necesita aprender a dormirse solo en su propia cama durante las siestas y por la noche. No se quede en el cuarto hasta que el niño se acueste o se duerma. Establezca una hora fija para acostarse y haga que sea observada. En general, este cambio no se logrará sin algún llanto o gritos en las primeras noches.

Si su hijo ha estado durmiendo con ustedes, dígame: "Desde esta noche, dormiremos en camas separadas. Tú tienes tu cuarto y nosotros tenemos el nuestro. Ya tienes edad suficiente para dormir solo".

4. **No preste atención a las preguntas y demandas.**

No preste atención a las preguntas constantes o las demandas que su hijo le haga desde su habitación, y no se ponga a conversar con él. Toda pregunta o demanda debe ser hecha antes de la hora de dormir. Antes de darle el último abrazo del día y salir de la habitación de su hijo, pregúntele: "¿Necesitas alguna otra cosa?" Luego, no regrese a la habitación a menos que piense que el niño está enfermo. Si su hijo

CENTRO PEDIATRICO

dice que tiene que ir al baño, dígame que se vaya solo. Si su hijo dice que se le han caído las mantas, prométele que lo cubrirá después de que se duerma. (Generalmente lo encontrará bien cubierto.)

5. **Cierre la puerta de la habitación si el niño grita.**

Trate de ignorar los gritos, pero si no los puede soportar cierre la puerta. Dígame a su hijo "lo lamento, pero tengo que cerrar la puerta. La volveré a abrir apenas dejes de gritar." Si golpea la puerta, usted puede abrirla después de 1 ó 2 minutos y sugerirle que vuelva a la cama y deje de gritar. Si no lo hace, vuelva a cerrar la puerta. Si continúan los gritos o los golpes en la puerta, abra la puerta aproximadamente cada 15 minutos y recuérdeme a su hijo que si se calla, la puerta puede permanecer abierta. En estas ocasiones, nunca le hable por más de 30 segundos. Aunque tal vez no le guste cerrar la puerta, no tiene muchas opciones. Tranquílese con la seguridad que si su hijo tiene más de 2 años y si no tiene temores de separación durante el día, es bastante razonable proceder de esta manera.

6. **Si su hijo sale de su habitación, ciérrele la puerta.**

Si su hijo sale de la habitación, hágalo volver a su cama inmediatamente. Evite los regaños y omita el abrazo y el beso. Establezca un buen contacto visual y recuérdeme otra vez que no debe salir de su habitación durante la noche. Advírtale que si sale otra vez, usted tendrá que cerrar la puerta. Si sale de vuelta, cierre la puerta. Dígame: "Con mucho gusto abriré tu puerta tan pronto estés en tu cama, y la dejaré abierta mientras te quedes en la cama." Si su hijo le dice que está en la cama, abra la puerta. Si grita, ábrala cada 15 minutos, sólo lo suficiente para preguntarle a su hijo si ya está en la cama.

7. **Ponga una cancela o cierre la puerta con llave si su hijo sale de su cuarto repetidamente.**

Si su hijo es muy insistente y sigue saliendo de su habitación, puede ponerle una barrera frente a la puerta, como por ejemplo una cancela portátil. También puede colocar una media puerta o una plancha de madera terciada. A veces tendrá que cerrar la puerta por un tiempo para convencer a su hijo que se tiene que quedar en su habitación y que esa regla no es negociable. Asegúrele que abrirá la puerta apenas se quede dormido. Además, todas las noches déle una oportunidad de que se duerma con la puerta abierta. (Precaución: si su hijo tiene miedo a dormirse, no le cierre la puerta. Quizás sería bueno que reciba ayuda psicológica). Si su hijo se puede hacer daño a sí mismo o a los demás, es posible que tenga que dejar la puerta cerrada hasta la mañana con un cerrojo a botón, corredera, tornillo con ojete y gancho, cubierta para el picaporte a prueba de niños, soga o cadena. Aunque esta medida parezca extrema, puede ser indispensable para proteger a los niños menores de 5 años que andan por la casa durante la noche sin comprender los peligros tales como el fuego, el agua caliente, los cuchillos o salir a la calle.

8. **Mande a su hijo de vuelta a su cuarto si viene a la cama de los padres durante la noche.**

Ordénele firmemente que vuelva a su propia cama. Si no se mueve, llévelo de vuelta sin ninguna demostración de afecto o conversación agradable. Si su hijo trata otra vez de salir de su cuarto, cierre temporalmente la puerta. Si usted tiene el sueño pesado, considere el uso de algún dispositivo de aviso que la despierte si su hijo entra en su habitación (tal como una silla colocada contra la puerta o una campanilla de sonido fuerte colgada en la perilla de la puerta). Algunos padres mantienen la puerta de su habitación cerrada con llave.

Recuérdeme a su hijo que no es cortés interrumpir el sueño de otras personas. Dígame que si se despierta de noche y no puede volver a dormirse, puede mirar algún libro o jugar en silencio en su propio cuarto, pero no debe molestarla a usted.

9. **Si le despierta en la noche con gritos o insistencias, vaya brevemente a su cuarto.**

Asegúrele que está seguro. Si necesita que le acomoden las cobijas, ayúdele a acomodarlas. Luego salga de la habitación. Al siguiente día enséñele la manera de resolver de manera independiente cualquier queja que pueda tener durante la noche. (Recuérdeme a su hijo que no es cortés despertar a la gente en la noche. Dígame que si se despierta de noche y no puede volver a dormirse, puede leer o jugar en silencio en su propio cuarto).

10. **Cómo ayudar a los hermanos que duermen en la misma habitación.**

Si los gritos a la hora de acostarse despiertan al hermano que duerme en la misma habitación, haga que éste duerma en otro cuarto hasta que el comportamiento del otro niño haya mejorado. Dígame al niño que

CENTRO PEDIATRICO

tiene el problema del sueño que su hermano no puede regresar hasta que él permanezca en su cuarto sin gritar durante 3 noches consecutivas. Si usted no dispone de otro cuarto, haga que el hermano duerma temporalmente en la misma habitación que usted.

11. **Despierte al niño cada mañana a la hora de costumbre.**

Aunque haya resistido dormir a la hora debida y se haya dormido tarde, despiértelo a la hora de costumbre. Así se sentirá cansado más temprano la siguiente noche.

12. **Aplase la hora de ir a dormir si quiere minimizar el llanto a la hora de acostarse.**

Mientras más tarde sea la hora de dormir, más cansado estará el niño y menos resistencia va a presentar. Para la mayoría de los niños, los padres pueden establecer la hora de dormir. Para los niños que son muy tercos y lloran mucho, puede fijar la hora de dormir a las 10 de la noche (o cuando el niño se duerma de manera natural). Si la hora de dormir es 10 de la noche, avance la hora de dormir 15 minutos cada semana. Para los niños que no saben leer la hora, puede lograr gradualmente (en unas 8 semanas) una hora de dormir a las 8 de la noche con mucho menos rabietas. Sin embargo, no permita que el niño se quede dormido hasta tarde en la mañana, o no podrá adelantar la hora de dormir.

¿Cuándo debo llamar al consultorio para concertar una cita?

Llame durante horas de oficina si:

- Su hijo no está durmiendo bien después que usted ha probado este programa durante 2 semanas.
- Su hijo tiene mucho miedo.
- Su hijo tiene muchas pesadillas.
- Su hijo también tiene varios problemas de disciplina durante el día.
- Usted tiene otras preguntas o inquietudes.