



“No tengo sueño”

Una batalla a la hora de acostarse, es lo último que usted necesita después de un largo día. Sea amable con usted mismo y sus hijos, haciendo de la hora de ir a dormir algo agradable.

El sueño posible:

Establecer una rutina para ir a dormirse se siente como un gran reto, sin embargo el tiempo y energía que le invierta valdrá la pena. Su niño/a estará feliz y usted tendrá ese tiempo solo que necesita al final del día.

Relajarse:

Al acercarse la hora de ir a la cama, motive las actividades tranquilas como la lectura, tareas o trabajar en un proyecto para facilitar la transición. No les dé alimentos con ingredientes estimulantes como por ejemplo los refrescos, dulces o chocolates.

Tiempo de ir a la cama:

A nadie le gusta parar en medio de una actividad, así que es buena idea el preparar al niño/a diciéndole: “en quince minutos te tienes que acostar”. Piense cuando quiere que su niño/a este en la cama, para que pueda evitar conflictos, como por ejemplo escoger el momento a la mitad del programa favorito de su niño/a.

Actitud de sueño:

Haga agradable para su niño/a el momento de ir a la cama. Léale por 15 minutos, hablen acerca de los eventos del día, canten frótele la espalda a su niño/a, etc. Todo esto hará maravillas para ayudarle a su niño/a a desarrollar una “super actitud hacia el sueño”.

Falta de sueño:

Usted ha hecho toda la rutina para acostarlo y su niño/a todavía no tiene sueño y quiere mantenerse despierto. Respire profundamente y explíquelo a su niño/a que aunque el no se sienta cansado, la hora de dormir significa que se tiene que mantener en su cama. Jugar tranquilamente o leer esta bien. Siempre y cuando su niño/a se mantenga en su cuarto y en su cama, el resto depende el el/ella.

Por fin, tiempo para usted:

¡ Bien Hecho! Por fin a logrado acostar a sus hijos/as. Ahora es el tiempo para que usted haga algo para su propia persona. Resista el impulso de comenzar esa larga lista de “quehaceres.” Preste atención a usted misma. Relájese y vera que el dulce sueno estará a su alcance.

Para mas ‘tips’ llame a Family Help Line: 800.932.4673



1601 2nd Avenue, Suite 410 • Seattle, WA 98101
www.parenttrust.org

You may reprint these tip sheets, free and without permission, provided that you include the following copyright statement: © King County Library System, Parent Trust, and Washington State PTA.