

La Batalla de Acostarse

© Jonathan Bloomberg, M.D.

Traducido y adaptado por C. Ballesteros y www.postadopcion.org

Meter a un niño en la cama por la noche se puede convertir en una verdadera pesadilla. Aunque a muchos padres les gusta pensar que realmente pasan el tiempo suficiente y necesario con sus hijos, lo que muchos de los padres trabajadores suelen hacer al llegar a casa es tomar una cena rápida con sus hijos e inmediatamente tras la cena enviarlos a la cama. Esto lo único que consigue es que el ir a la cama se convierta en una batalla, dejando a los niños llorando y gritando y a unos padres que se sienten culpables.

Aunque los padres lleguen a casa cansados y desesperados por su agotador día de trabajo, los niños cuando los ven entrar por la puerta de casa, lo que realmente sienten es una señal de que empiezan "los buenos momentos".

Cómo hacer de irse a la cama un "buen momento"

Una buena rutina es la arma perfecta para conseguir que el momento de irse a la cama sea un éxito y evitar peleas innecesarias que amarguen ese rato que estamos con nuestros hijos. La rutina y la regularidad proporciona a los niños más pequeños una gran sensación de seguridad.

Es importante usar un ritual antes de irse a la cama y establecer unos tiempos para irse a la cama es la parte más importante dentro de este ritual. Debemos ser firmes con estos tiempos. Podemos pedir al niño que nos ayude a crear este ritual; ello le proporcionará una sensación de control sobre la situación que a la larga será muy beneficiosa.

Otra buena idea es cuando hayamos decidido cuál será el ritual que seguiremos, plasmarlo en una hoja, con dibujos o esquemas y eliminar así cualquier pelea o discusión sobre si era así o no lo que habíamos pactado.

Establecer una rutina gratificante

La rutina de irse a la cama debe incluir ponerse el pijama, ir al baño, lavarse los dientes, un último vaso de agua... Deberíamos incluir también un elemento temporal en todas estas actividades. Podemos usar un reloj de los que usamos para cocinar, como los que usamos para cocer huevos. Este instrumento servirá para que de una manera divertida pueda ir midiendo si está cumpliendo los tiempos o no.

Por último, el ritual de irse a la cama debe contener una actividad agradable y tranquila como un cuento o una historia, esta servirá para calmar al niño y recompensarle por haber cumplido con el resto de la rutina. Intenta no tumbarte con tu hijo hasta que se haya quedado dormido. Los niños necesitan saber que por ellos mismos y sin ayuda son capaces de resolver el "problema" de irse a la cama. Ser capaz de hacerlo por ellos mismos fomentará en tu hijo sentimientos de confianza en sí mismo que serán buenos para su desarrollo futuro.

Consejos para aliviar la batalla de irse a la cama

- o Establecer un ritual para ir a la cama.
- o Evitar actividades muy enérgicas en los momentos previos
- o Dar a los niños objetos de transición (una manta, una almohada, un libro)
- o Centrarse en la idea de irse a la cama y no irse a dormir

Confeccionando una Rutina

Si eres el padre de un niño recién adoptado, deberás tener en cuenta otros aspectos. Tu hijo puede relacionar el irse a dormir con otra separación más, haciendo que en este momento aparezcan sentimientos de ansiedad y miedo. Seguramente necesitaréis alargar en tiempo cualquier ritual que hayáis pactado para irse a la cama, piensa en usar un objeto de transición. Dejarle que elija el color de la manta, el de la almohada, que se acerque él a la librería a comprar los cuentos que quiera que le leas antes de irse a la cama le dará cierto control sobre este momento. Si tu hijo acaba de llegar a tu casa, tam-

bién puedes usar este ritual previo a acostarse para ayudarte a crear vínculos. Puedes aprovechar para preguntarle al niño por el mejor y el peor momento del día, esto le ira enseñando que realmente estás interesado en las cosas buenas y las cosas malas que le pasan.

Jonathan Bloomberg.

M.D., psiquiatra infantil. Jefe del Departamento de Psiquiatría del Hospital Memorial Rockford y profesor asistente de Psiquiatría en la Escuela de Medicina de la Universidad de Illinois

La Biblioteca Virtual sobre temas de Adopción es una iniciativa de postadopcion.org, un pequeño colectivo de padres que no está ligado a ninguna Ecai ni persigue fines comerciales.

Los derechos de autor de todos los documentos en ella contenido pertenece a sus autores o editores y está protegido por las leyes del copyright. Se pueden reproducir y difundir con fines educativos no comerciales, pero para cualquier otra utilización es necesario obtener autorización expresa del titular del copyright.

postadopcion.org