

A la hora de dormir

Vinculación afectiva: La hora de ir a dormir es la hora de sosegarse. Prepara una rutina para que tu niño se familiarice con ella y así será más fácil la transición de la actividad normal hacia un momento de mayor tranquilidad.

Muchos padres programan un “momento especial” para compartir con sus hijos antes de irse a dormir. A veces les leen o cuentan cuentos. Otras veces dejan que el niño elija lo que quiere hacer.

Observa y escucha: ¿Qué es lo mejor para que tu niño se tranquilice y se acueste, y qué es lo que más lo agita? Favorece las actividades que más lo tranquilicen y conviértelas en una tradición familiar.

Asimismo:

Con tu bebé

- Prepara una rutina para que tu niño se acostumbre a ir a la cama siempre a la misma hora.
- Piensa en la hora de dormir como un momento de tranquilidad para disfrutar juntos, no como la temida hora de la separación. Tu actitud fomentará una actitud más positiva en tu niño.

Con tu niño pequeño

- Acostúmbrale a una rutina: Primero el baño y la limpieza de los dientes, a continuación la lectura de un cuento, la luz para la noche, un beso y...¡a dormir! Con práctica, una rutina habitual ayudará al niño a dormirse por sí solo.

Con tu preescola

- Tu preescolar puede participar más activamente en la planificación de la rutina de la noche, y pasar ese precioso momento escuchándote contar cuentos, inventando historias sobre su peluche favorito o conversando sobre lo ocurrido durante el día.

En cualquier momento:

- Interésate en tu propio aprendizaje y en cómo aprende tu niño. Es mucho más probable que los padres y otras personas que cuidan al niño y que realmente se interesan en el aprendizaje, le transmitan ese mismo interés a él.
- ¡A divertirse! Los niños y los adultos aprenden mejor cuando se relacionan con los demás, cuando aprenden algo que quieren o necesitan saber y al mismo tiempo se divierten. No conviertas esos momentos diarios para aprender en un deber o en algo que hay que cumplir de una lista de obligaciones diarias para que tu niño tenga un entorno ideal y comience a aprender desde su infancia. Por el contrario, haz que ambos disfruten el aprendizaje. Asociar el aprendizaje con algo interesante y entretenido es uno de los regalos más importantes que puedes hacerle a tu niño.

Estas recomendaciones para Born Learning fueron elaboradas por Mind in the Making, un proyecto de Families and Work Institute y New Screen Concepts.