



Haciendo el Día Más Placentero

La Locura de las Mañanas

Las mañanas pueden ser difíciles. Lograr que todos se vistan, coman, y recojan todo lo que van a necesitar durante el día puede ser muy frustrante. Es posible que usted encuentre que les está gritando a sus niños en estos momentos. ¿Qué puede usted hacer para lograr que las mañanas se muevan con una mayor eficiencia y suavidad? El secreto de tener una buena mañana está en acostar a los niños a una hora regular todos los días para que duerman todo lo que necesitan dormir.

Muchos padres de familia mantienen levantados a sus hijos más tarde de lo que les conviene. Con frecuencia, esto se debe a que quieren pasar más tiempo con sus niños. Pero los niños cansados frecuentemente tienden a comportarse mal de modo que el tiempo que la familia pasa junta no es tan placentero como lo sería si los niños estuvieran bien descansados.

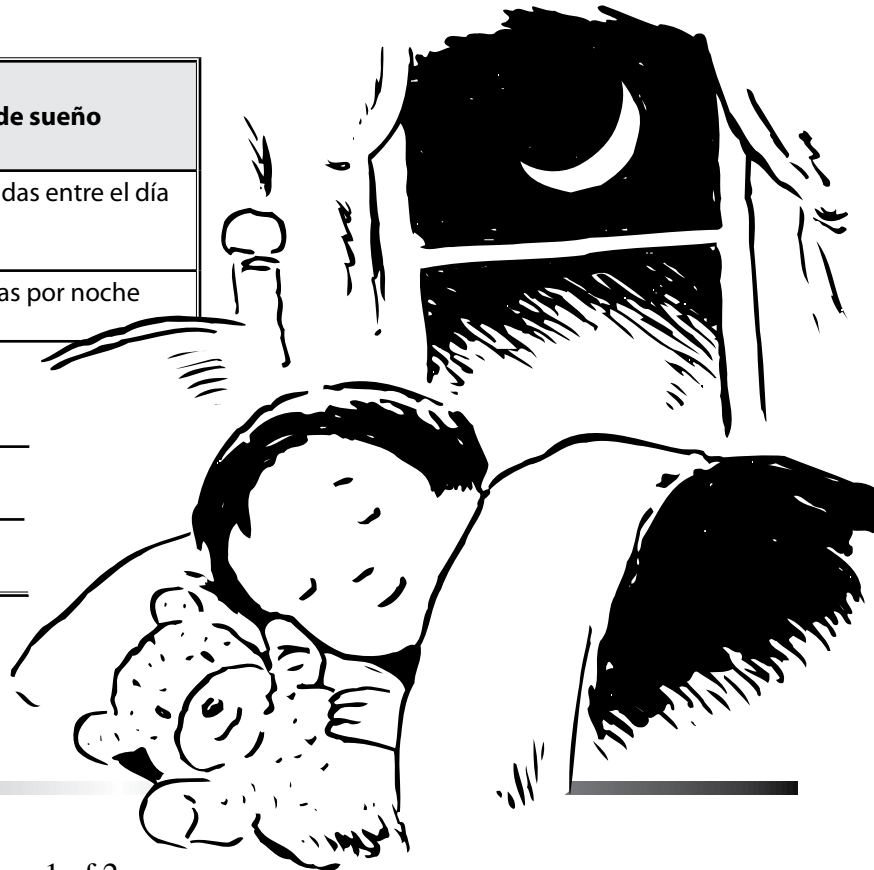
¿Cuántas horas de sueño necesitan realmente los niños? Mientras que todos los niños son únicos, hay una cantidad sugerida de horas de sueño que todos los niños necesitan, basándose en su edad.

Edad del niño	Cantidad necesaria de sueño
0-6 meses	16 – 20 horas por día, divididas entre el día y la noche
6 – 12 meses	3 horas por día, 11 – 12 horas por noche
1-2 años	total de 10 – 13 horas (incluyendo 1 ó 2 siestas)
2 – 3 años	total de 9 – 12 horas
3 – 8 años	total de 9 – 12 horas

Rutinas para Dormir

¿Tiene usted problemas logrando que sus niños se vayan a la cama? Algunas personas piensan que el mantener a sus niños levantados más tarde les ayudará a dormir mejor porque estarán más cansados. Esto realmente funciona en reverso. Cuando los niños se quedan levantados muy tarde se cansan demasiado, lo cual hace que les sea más difícil conciliar el sueño.

Establezca una rutina diaria y sígala todas las noches. Bajar las luces, tomar un baño calentito, poner música tranquila, y abrazarse con sus padres para leer un cuento pueden ser partes de una rutina diaria exitosa que le ayudará a los niños a calmarse y a prepararse para dormir.



Dulces Despedidas

¿Alguna vez su niño ha llorado inconsolablemente cuando usted lo ha dejado en el sitio de cuidado? Da mucha pena cuando el niño está llorando y pidiéndole que se quede con él. La separación puede ser difícil para ambos el niño y sus padres. La ansiedad producida por la separación es una etapa normal del desarrollo de un niño saludable y emocionalmente seguro.

En la mayoría de los casos esto ocurre cuando el niño es nuevo en el sitio de cuidado. Usted puede lograr que este tipo de ajuste sea más fácil para el niño visitando junto con él el sitio de cuidado antes de que el niño comience a asistir allí. Diviértanse juntos. Si usted le muestra al niño que usted se siente a gusto con las personas que proveen el cuidado, su niño se sentirá más seguro en aceptar a esas personas desconocidas en su vida diaria. Si su niño tiene alguna frazada favorita o algún suave muñequito de peluche, llévalo al sitio de cuidado para ayudarle a sentirse consolado y tranquilo. Los juegos también pueden proveer sosiego para los niños. Jugar "peek-a-boo" o "¿Dónde está mi niño?", le recordará al pequeño que lo que se va siempre vuelve.

A veces, un niño que ya se había ajustado al sitio de cuidado de repente comienza a llorar y a pedir por sus padres en las mañanas. Muchos padres se preocupan pensando que algo les debe estar pasando a sus niños en el sitio de cuidado que los altera tanto. Pero existen períodos naturales en los que se incrementa la ansiedad de separación en los niños, uno de ellos ocurre por ahí de los ocho meses de edad y el otro por ahí de los dieciocho meses de edad, durante estos períodos los niños sólo quieren estar con sus padres.

Mientras que uno quisiera salirse a escondidas mientras el niño juega, hacerlo sería un error que haría que el niño se sienta más angustiado. Si usted desea que su niño se vuelva más seguro y que se sienta más cómodo en su sitio de cuidado, dígame "adiós" cada día antes de irse. No prolongue mucho la despedida y hágala sólo una vez. Recuérdale al niño, "Volveré más tarde, y Jessica te va a cuidar". Si otra persona va a recoger al niño, asegúrese de decirle quién será esa persona. Establezca una rutina propia, tal como darle un beso especial al niño o decirse adiós por la ventana. Cuando usted repite esta rutina todos los días, su niño se sentirá más seguro. Las despedidas especiales les ayudan a los niños a sentirse seguros y cómodos en sus sitios de cuidado.



PENNSTATE
 College of Agricultural Sciences
Cooperative Extension

Supported by funds from the Office of Child Development and Early Learning, a joint office of the Pennsylvania Departments of Education and Public Welfare.

This publication is available in alternative media on request.

Traducido del Inglés por Margarita. L. Hanson, Traductora de español.

Penn State is committed to affirmative action, equal opportunity and the diversity of its work force.

Developed by the Penn State Better Kid Care Program
253 Easterly Parkway, State College, PA 16801 • Phone: 800-452-9108 • Website: betterkidcare.psu.edu.

Dr. James E. Van Horn, Better Kid Care Program Director, Lyn Horning, Assistant Director of Programs

Copyright © 2008 The Pennsylvania State University