

## Solución con Amor y Lógica

# Poner Fin a la Depresión a la Hora de Acostarse

©2001 Por Jim Fay

La hora de irse a la cama es un tiempo de frustración para muchos padres. Quisieran que pudiera ser un tiempo mágico para relacionarse con los niños y compartir buenos recuerdos. Aquí hay algunos modos fáciles para hacer que estos sueños se realicen:

### **Hora de dormir u Hora de acostarse**

El viaje a la felicidad en hora de acostarse empieza cambiando su nombre. Los niños necesitan pensar en este tiempo como “la hora del dormitorio”. Es el tiempo para que ellos estén en sus dormitorios pero no necesariamente con sus ojos cerrados. Los padres sabios nunca tratan de controlar lo que no se puede controlar. “Te metes en la cama y te duermes, ahora mismo!” crea una lucha por el control sobre algo que los padres no pueden controlar. Un niño hábil puede mantener a un padre ocupado con esta pelea por horas.

### **Hora de atraso**

Hora de dormitorio es un viaje en si mismo. Empieza con “hora de atraso”. Una rutina de desaceleración es esencial. Las mentes de los niños operan a extremos altos y no se apagan tan rápidamente como las de adultos. Los padres deben de anunciar el comienzo de la hora de atraso aproximadamente 40 minutos antes de la hora de dormitorio.

Hora de atraso incluye apagar actividades estimulantes como la televisión, música excitante y juegos familiares. También es un buen tiempo para darles opciones a los niños:

- *Quieres ir a la cama ahora o en 10 minutos?*
- *Quieres cepillar tus dientes en la cocina o en el baño?*
- *Quieres un cuento o primero un baño?*
- *Quieres una bebida en la cocina o en tu cuarto?*
- *Quieres que te lleve o caminar solo?*
- *Quieres la luz encendida o apagada?*
- *Quieres cubrirte tu mismo o quieres que yo lo haga?*
- *Quieres dormirte ahorita o quedarte con los ojos abiertos?*

Hay magia en las opciones. Hablan directamente a la necesidad humana por control y pueden producir resultados asombrosos. Asegúrate de ofrecer opciones que a ti te gustan y no las que no te gusten.

A los niños no se toman más que 10 segundos para hacer una decisión. Si toma más tiempo, tome la decisión por ellos. Los niños toman sus propias decisiones cuando saben que sus padres decidirán por ellos si no actúan rápidamente.

A algunos niños les gusta negociar cuando se enfrentan con opciones. Resisten la tentación a disputar o razonar a este tiempo. Use las “oraciones ingeniosas” de Amor y Lógica para neutralizar las discusiones, como “Te amo demasiado para discutirlo. Espero que te gusten las opciones mejor mañana.” Repite esta frase tantas veces que necesitas sin sarcasmo o enojo.

Recuerde que no hay nada más contagioso que un bostezo. Experimenta con bostezar y parecer que tienes mucho sueño durante la hora de los cuentos. Es muy divertido ver los ojos de sus niños cerrándose.

### **Tiempo para los padres**

Ya que los niños están en sus cuartos, ahí se deben de quedar. Anuncie que “el tiempo para los niños” se acabó y ahora es “el tiempo para los padres.” Manténganse fuerte sobre eso.

Los niños suelen recurrir a “Esta temible aquí! o Hay monstruos en mi cuarto.”

Solo recuerde que los niños toman las ideas emocionales de sus padres. La mejor solución es responder en una manera firme pero cariñosa: “Pues, amorcito, mi consejo es que te hagas amigo de ellos. Nos vemos en la mañana. Te quiero!”

Pruebe estas técnicas de Amor y Lógica y únase con los miles de padres que disfrutaron de las noches tranquilas con sus niños!

