

COMO AFRONTAR LOS PROBLEMAS MATUTINOS



Las probabilidades de que el día sea bueno tanto para los padres como para los niños son mayores si éste empieza bien.

Pero, sin embargo, a menudo estamos tan frustrados por las rutinas y los enfrentamientos que suponen nuestros roles de reloj-despertador, organizador, inspector de higiene, cocinero rápido y chófer, que las discusiones de la mañana amenazan con arruinar el día entero.

En este capítulo, se comentan la variedad de problemas padre-hijo que ocasionan las típicas frustraciones matutinas y la manera de evitarlos o cambiarlos.

Deben de intentarse las soluciones sugeridas, a medida que sean necesarias, y pronto se podrá comprobar la gran diferencia que estas técnicas pueden producir en la puesta a punto de la familia por la mañana, con una actitud de cada miembro mucho más positiva hacia sí mismo y hacia el día que empieza.

LOS MADRUGADORES

Si el niño se levanta notoriamente demasiado temprano, ¿qué se puede hacer?

Si el niño tiene tendencia a no dejar dormir lo suficiente a sus padres, o preocupa a éstos por su deambular por el hogar sin vigilancia, se le puede enseñar a volver a la cama a dormir, o a jugar tranquilamente en la cama hasta que sea la hora fijada para levantarse.

Pero antes se debe determinar si el niño duerme lo suficiente.

De hecho, muchos niños necesitan dormir menos que otros. Una buena noche de sueño puede ser de doce horas para algunos niños y de ocho para otros. En ocasiones, el tener menos necesidad de sueño es un indicador de hiperactividad pero normalmente es un mero reflejo de normas individuales.

Si el niño no duerme lo suficiente como para estar durante todo el día en buena forma, se le debe enseñar cómo dormir más o cómo volver a tomar el sueño cuando se despierta demasiado pronto. Si puede pasar con menos sueño que la mayoría de niños de su edad sin que ello le ocasione problemas, el objetivo será enseñarle a jugar en la cama o en cualquier otro lugar seguro, hasta que sea la hora fijada para levantarse.

Para identificar las normas de sueño del niño, hay que hacerse las siguientes preguntas:

1. ¿Ha dormido siempre menos horas que los niños de su edad?
2. ¿Cuántas horas duerme cada noche? Lleve un registro durante una semana y luego saque la media de los resultados. ¿Cuál es su media?
3. ¿Existe una norma fija o las horas de sueño varían día a día?

4. ¿Está el niño de buen humor por las mañanas? ¿Aguanta hasta la hora de la siesta o la hora de acostarse?

Si el niño duerme aproximadamente de una forma igual cada noche y está de buen humor por las mañanas, significa que duerme lo suficiente para sus necesidades individuales y los padres deben enseñarle a jugar tranquilamente en la cama, o antes de irse a la cama, o antes de levantarse por la mañana.

Si, por otra parte, parece necesitar más sueño. pueden utilizarse las tácticas que se indican a continuación para cambiar sus hábitos de sueño a fin de que duerma más tiempo.

Cómo enseñar al niño a dormir más tiempo

Para los niños que se acuestan sin problemas, pero han desarrollado el hábito de levantarse demasiado pronto, se han pensado la siguientes soluciones para enseñarles a volver a la cama a dormir hasta una hora más conveniente.

- Sea directo. Hay que decir al niño que vuelva a la cama cuando se ha levantado demasiado pronto. O indicarle que siga en la cama hasta que sus padres vengán a llamarle. Para muchos niños esto es suficiente si los padres se ponen serios al respecto.

- No espere milagros. Lo máximo que puede esperarse es un incremento gradual del periodo de sueño. Si el niño ha estado levantándose a las seis de la mañana, no se debe esperar que se duerma antes de las ocho de la noche. Si se despierta a las seis y cuarto. que lo haga a las seis y media es ya un logro importante. Trate de ir acercándose a la meta poco a poco.

- Trate de alentarle. A algunos niños les preocupa el dormir demasiado. Asegúrele que se le va a despertar si es necesario, o póngale un despertador.

- Imponga la regla de los cinco minutos. Los padres deben reprimirse a sí mismos en lugar de reprimir al niño. No deben correr cuando le oyen moverse o incluso llorar. Espere cinco minutos aritos de acudir a su habitación cuando llame, a menos, desde luego, que se piense que hay problemas. Después de algunos días podrá comprobar que el niño vuelve a dormirse o que duerme un poquito más. Si sigue siendo insuficiente, aplique otra vez la regla

- Recompense. Con los niños que ya hablan, puede intentarse un premio cuando se levantan un poco más tarde. Esto suele funcionar con niños de aproximadamente tres años de edad. Seleccionándole algunas metas que debe lograr. Si se recompensa al niño con un Juguete, escoja uno seguro para que pueda jugar sin vigilancia. No deben dejarse a los niños pequeños juguetes que puedan ser desmontados fácilmente en piezas pequeñas, que podrían tragar. También se debe tener cuidado con juguetes que tengan cuerdas. Se pueden combinar las recompensas con la siguiente sugerencia.

- Utilice la práctica positiva. Esta técnica le da al niño la oportunidad de dominar una habilidad, de la que podrá servirse cuando sea necesario.

Muchos niños no saben cómo volverse a dormir una vez que se han despertado, así que se les debe ayudar con la práctica positiva. Los padres pueden tumbarse algún rato con el niño y hablarle de lo que hay que hacer para quedarse dormido. Dígale que cierre los ojos. En un tono de voz suave y calmado cuénteles el cuento de cómo las olas del mar se siguen unas a otras para jugar y vuelven a casa otra vez, una y otra vez. A la hora de acostarse, recuérdale que debe echarse y quedarse quieto y tranquilo, con los ojos cerrados y recordar las olas, tal como hizo en las sesiones de prácticas. Enseñe a los niños mayores a contar ovejitas o a que imaginen sus propias escenas para quedarse dormidos durante las sesiones de prácticas.

- Use técnicas de relajación. Enseñe a los niños, a partir de los cinco años, a utilizar las técnicas de relajación. Utilice la práctica para ensayar estas técnicas, a fin de que el niño sepa qué debe hacer cuando se despierta demasiado pronto.

Cómo enseñar a los niños a jugar en la cama

La mayoría de niños pequeños no saben cómo pasar el tiempo desde que se despiertan hasta la hora de levantarse, de modo que usted debe idear algo para tenerle ocupado. Planee el tiempo. Prepare la noche anterior lo que vaya a hacerse por la mañana. No hay que olvidarse de elogiar al niño cuando haya jugado tranquila e independientemente por la mañana.

Pruebe las siguientes ideas:

- Sorpresas. Cuando se va a arropar al niño por la noche, póngale un juguete pequeño apropiado para jugar en la cama. para que el niño lo descubra por la mañana. Cambie los juguetes cada día aproximadamente.
- Caras para divertirse. Ponga fotos de caras (de hermanos, padres, etc.) en la cuna, al alcance del niño o ponga un espejo irrompible para que pueda mirarse.
- Utilice la práctica positiva. Pídale al niño que describa lo que va a hacer cuando se despierte pronto por la mañana. Practique utilizando grabaciones en cassette o jugando con las cosas que él diga.
- Proporcione un equipo de juguetes para las mañanas. Tome un saco o una funda de almohada y llénelo de juguetes que mantendrán al niño ocupado por las mañanas. Ate el saco al colchón. Cambie el contenido del saco periódicamente. Asegúrese de que el niño sabe para qué sirve el saco y cómo jugar con su contenido.
- Déle tiempo. Si el niño no sabe todavía leer el reloj, dibuje un reloj en una cartulina. Dibujando las manecillas, haga que el reloj indique la hora en que el niño debe despertarse. Ponga la cartulina cerca de un reloj de verdad, en un

lugar en que pueda ser fácilmente visible. Dígale al niño que juegue tranquilamente hasta que las manecillas de los dos relojes coincidan.

- Grabe un cuento. Un cuento grabado en un cassette supone una actividad muy agradable para los niños pequeños. Grabe uno de sus cuentos favoritos y asegúrese de que el niño sabe cómo poner el cassette en marcha. Es más divertido si se le deja también el libro del cuento grabado, para que lo pueda leer o mirar mientras lo escucha.

- Utilice la televisión como canguro. La televisión y la radio pueden ser una buena diversión para el niño. Preseleccione el canal o la emisora y asegúrese de que el niño sabe cómo ponerlos en marcha.

- Use el cartel del pájaro madrugador. Todas las sugerencias para los niños pequeños y para los más mayores, pueden combinarse con el cartel del pájaro madrugador que hará que se entretengan en la cama durante periodos más largos. Dibuje un cartel del pájaro madrugador. Establezca con el niño una meta antes de que se vaya a la cama. Use la cartulina con el reloj dibujado si no sabe leer el reloj. Recompense al niño cuando se haya quedado en la cama hasta la hora apropiada.

LOS DORMILONES

En ocasiones, y especialmente con niños mayores, se invierten los términos y el niño tiene tendencia a dormir demasiado, más de lo que los padres desearían. Es difícil tener que presionar a alguien, especialmente por las mañanas, porque hay cosas que hacer y lugares a los que acudir. Esta sección está dedicada a los padres de niños dormilones, a los que se hace crónicamente difícil levantarse por las mañanas y a los que cuesta ponerse en marcha. Dado que este hecho desajusta a toda la familia, provoca que el día empiece con irritaciones y frustraciones.

Antes de empezar a buscar soluciones, los padres deben determinar si el niño duerme lo suficiente (o si duerme demasiado). Las comprobaciones, acostándolo más pronto o más tarde, indicarán las horas de sueño que realmente necesita. Si duerme lo suficiente, pero está cansado y somnoliento durante el día, los padres deben concertar una visita con el pediatra, ya que pueden existir problemas médicos.

Cuando se haya establecido que no existen dichos problemas, a continuación hay que tener en cuenta un hecho importante: no se puede convertir de la noche a la mañana a un dormilón en alguien que se levanta pronto y sin problemas. Por otra parte, lo que si se puede lograr es que la hora de despertarse y de irse a la cama sea mucho más agradable para todos.

Algunas soluciones son mucho más apropiadas para los niños pequeños mientras que otras lo son para los niños más crecidos, que son capaces de asumir las responsabilidades de las consecuencias que trae consigo el ser un dormilón.

Observar y ajustar

Los padres deben tratar de no despertar al niño en medio del sueño. Si sus párpados se mueven, espere unos minutos para no interrumpirle bruscamente cuando está soñando. Todos soñamos una media de cinco o seis veces por noche y cada sueño, aunque parezca largo, dura muy poco tiempo.

Motivación positiva

Hay que lograr que el despertar y la puesta en marcha sean lo más agradables posibles para el dormilón. Prepárele un desayuno especial, o sugiérale que escuche su música favorita. Háblele suavemente, con calma y de manera cariñosa. Si se demuestra impaciencia, el niño será mucho menos susceptible de levantarse y afrontar el día.

Use el despertador-zumbador

Se puede usar un despertador con zumbador y ponerlo un poco antes de la hora en que el niño debe levantarse. Permítale que pare el zumbador varias veces mientras sale lentamente del ciclo de sueño. Esto le proporciona señales periódicas de que ya casi es la hora de levantarse y convertirá el acontecimiento en algo menos traumático.

Alentar la independencia

Cuando el niño se hace responsable de sus acciones por la mañana, ello le motiva a ir hacia adelante. Los padres deben conseguir que ir a comprar con él un despertador se convierta en un acontecimiento especial y demostrarle que se sienten orgullosos por el hecho de que vaya a utilizarlo él solo. Enséñele su funcionamiento y haga algunas prácticas durante el día. Por ejemplo, haga que ponga la alarma mientras juega o lee. Cuando suene la alarma sabrá que ya es la hora. Hay que elogiarle cuando por las mañanas se levante a la hora.

Estímulos físicos

Algunos dormilones profundos necesitan actividad física para ayudarles a levantarse. Haga que el niño se lave la cara mientras está todavía somnoliento y diríjale para algunos ejercicios como estirarse y doblarse a fin de que su sangre circule y su cuerpo se mueva. Si está usando el despertador, sitúelo de forma que deba levantarse para pararlo.

Aplicación de consecuencias

Cuando se considere que el niño es lo suficientemente maduro como para hacerse responsable de sí mismo por las mañanas, más o menos a los siete u ocho años de edad, se le deben hacer sufrir las consecuencias ocasionadas por su falta de actividad. Dígame de forma agradable que se espera de él que se levante y se prepare solo y ayúdele a establecer un espacio de tiempo prudente para el desempeño de estas tareas.

- Uso de las consecuencias naturales. Las consecuencias de su no actuación deben parecerle justas y lógicas. Una consecuencia lógica es la que resulta naturalmente de una acción. Si el niño tiene el hábito de no levantarse a tiempo para el desayuno, indíquele, por ejemplo, de manera clara a qué hora se servirá el desayuno y dígame que sólo se servirá a esa hora. Si no se levanta a tiempo, no desayuna.

Tal vez pierda el autobús a menudo por holgazanear. La consecuencia puede ser que se deba llamar un taxi con lo cual el niño deberá desembolsar el importe del taxi.

- Usar respuestas de precio. Algunos padres opinan que la técnica de «me debes el tiempo» funciona. Ello significa que el niño entiende que debe tantos minutos como se haya retrasado en levantarse (o haya hecho retrasar a los demás) por las mañanas. Deberá entonces pagar esta deuda haciendo trabajos caseros, quehaceres domésticos o recados. O tendrá que pagar estos minutos levantándose más temprano a la mañana siguiente.

MAL HUMOR MATUTINO

Algunas personas se levantan con buena disposición y de buen humor por las mañanas, pero no son todas. Las hay que se levantan de mal talante y ponen a todos los demás de mal humor.

Todos -incluso los niños- tenemos derecho a estar de mal humor de vez en cuando. Incluso algunas etapa del desarrollo pueden ser interpretadas como etapas con mal humor. Por ejemplo, cuando a la edad de dos años los niños empiezan a establecer su creciente independencia diciendo «¡No!».

Esto puede ser tomado por los padres como una negativa y como una actitud de mal talante, pero no lo es en realidad. A medida que el niño se acerca a la pubertad, tiende a estar de mal humor y a ser susceptible y esto es también un comportamiento normal. Si el niño está habitualmente de buen humor, pero se transforma inesperadamente en un gruñón matutino puede ser indicativo de que algo le está afectando. Quizás duerme poco o está enfermo o tenso. Estos problemas no Silben pasarse por alto y en otras partes del libro se profundiza sobre ello y se ofrecen soluciones.

Esta sección está pensada como un abanico de soluciones para el trato de los gruñones matutinos, los niños que se levantan con el pie izquierdo. También se pueden probar con los gruñones ocasionales.

Ignorar sistemáticamente

Recordar las técnicas de ignorancia de comportamientos. En este caso, no hay que mencionar el mal humor del niño, sino que hay que reconocer abiertamente y comentar las conductas agradables de los otros miembros de la familia. Hágalo tan pronto como se dé el caso: «Susie, es fantástico verte sonreír otra vez. Está muy bien lo que le has dicho a tu hermano.»

Variar la hora de levantarse

Algunos niños se levantan de mal humor por las mañanas porque a menudo se les despierta durante el período de sueño profundo. Intente cambiar la hora del despertar, ya sea unos minutos más pronto o más tarde. O deje que el niño utilice el despertador-zumbador o se despierte lentamente con música.

Usar el humor

Se puede tratar al niño con humor hasta que cambie su estado de ánimo. Pueden probarse chistes y bromas para hacer que se ponga en marcha por las mañanas. Debe admitirse, sin embargo, que a veces el humor tiene un efecto inverso, haciendo que el gruñón se vuelva todavía más irascible. Si se da el caso ¡hay que poner fin inmediatamente a la comedia de humor!

- ¡A escena! Esta es la ocasión de actuar. Interprete «El Cavernícola gruñón» o tal vez «Papá ogro».

- Haga un concurso para nombrar al gruñón. Durante el desayuno, organice un concurso para sacar el mejor apodo al gruñón que a veces visita la casa. Considere todas las sugerencias y utilice el apodo ganador para contrarrestar el mal humor. «Oh, ahí está el monstruo Griselda de vuelta.»

- Aparte los diablillos. Esto funciona con los niños pequeños: Tome al niño en brazos y hágale arrumacos mientras se ahuyentan los sentimientos de infelicidad.

Mostrarle cómo es

Los niños pequeños no entienden normalmente los efectos que su continuo mal humor puede tener en los demás. Un poco más tarde, en el mismo día, hablele y ayúdele a modelar su conducta. Lea con él algún libro que refleje un caso de mal humor y luego explíquele cómo el mal humor puede estropear el día a todos. Pida sugerencias al niño para cambiar.

Marcar un tiempo límite

Dígale al niño que puede ser todo lo gruñón que quiera, pero que sólo tiene cinco minutos para comportarse así. Deje que los otros miembros de la familia hagan lo mismo. Fije un despertador durante cinco minutos mientras toda la familia se queja y discute, alejando así los nubarrones. **Hacérselo saber**

Diga a los niños mayores que se les va a tratar como si fueran adultos. Es comprensible que todos nos pongamos de mal humor de vez en cuando, pero es muy desagradable para los demás. Entonces, en lugar de hacer sufrir a los demás, pídale al niño que diga en voz alta que está de mal humor, y que está haciendo todo lo posible por cambiar de humor.

Dar tiempo

Los padres deben pedir al niño que desaparezca hasta que esté de mejor humor, pero asegurándole que podrá unirse a los demás cuando su humor haya cambiado. Se puede decir, por ejemplo, «quizá sea mejor para ti el estar solo para cambiar de humor. Cuando te sientas mejor, vuelve porque te echaremos de menos».

Adiós, gráfico del mal humor

Para algunos niños, el estar de mal humor por las mañanas se ha convertido en un hábito que puede necesitar fuertes medidas para ser modificado. Se sugiere hacer un gráfico de recompensas con estrellas doradas de premio a la mejor actitud por la mañana. No hay que esperar éxitos inmediatos, pero hay que establecer metas realistas. La meta provisional a alcanzar en los primeros días e incluso la primera semana puede ser una actitud «neutral» sin disputas o sin discusiones con los hermanos. Asegúrese de que el niño entiende los criterios aplicados y decida con él cuáles van a ser las recompensas.

ACTIVAR A LOS QUE TARDAN EN VESTIRSE

El vestir a los niños por la mañana es una rutina diaria que puede sacar de quicio a algunos padres. Un ejemplo: La mamá de Bradley, que tiene dos años, entra en su habitación por la mañana para vestirle. Después de haber luchado contra varias tácticas de retraso, pierde la paciencia cuando el niño insiste en ponerse en manga corta en pleno invierno. Esto anima a Bradley a jugar al escondite con sus zapatos. La madre furiosa exclama «Bradley, o te vistes o lo vas a pasar mal». Bradley berrea y patalea, su madre le amenaza con pegarle un azote. Esto se ha convertido en la batalla habitual de cada día. Sólo logra que se vista utilizando tácticas negativas.

Otra escena: el desayuno está en la mesa, los huevos se están enfriando y el niño de diez años sigue todavía en su habitación, tratando de decidir qué ropa se va a poner.

Con los niños pequeños a lo más que se puede aspirar es a lograr que el proceso de vestirse sea lo más simple y agradable posible. Entre las soluciones se incluyen algunas sugerencias para lograr que el proceso de vestirse sea divertido para el niño y también algunos pasos para enseñar al niño a que aprenda a vestirse independientemente. Entre dos y cuatro años los pequeños pueden aprender a dominar las técnicas de vestirse. A los dos años pueden sacarse un vestido o un abrigo. Aproximadamente a los tres, pueden ponérselos. A los tres y medio, sabrán abrochar botones. A los cinco, la mayoría de niños pueden vestirse solos, excepto para hacerse los nudos de los zapatos.

Si se logra que los primeros intentos de vestirse sean placenteros, se obtendrá menor resistencia y mayor cooperación posterior. Una vez aprendidas las técnicas, se puede intentar que el proceso se haga más rápido. Unas expectativas realistas junto con una motivación positiva y una planificación lograrán que todo se agilice. También se ofrecen soluciones para los niños que se visten de forma inadecuada o para los que tardan demasiado en vestirse.

Antes de intentar cualquiera de estos métodos, hay que asegurarse de que se le está dando al niño un tiempo adecuado para vestirse. A veces, todos estos problemas pueden solucionarse simplemente con que el niño se levante un poco antes.

Hacerlo divertido

El vestirse debe ser una ocasión divertida desde los inicios de la vida del bebé. Mientras se viste al niño, hablele o cántele. Cuando sea algo mayor. Déle algo interesante para mirar o con qué jugar, como un móvil, juguetes musicales, fotos o muñecos de peluche.

Enseñar al niño con estribillos

Anime al niño a que le acompañe cantando mientras se pone cada prenda: «Así se ponen los calcetines, calcetines, calcetines. Así se ponen los calcetines pronto por la mañana». Así conocerá la canción y el orden de ponerse las prendas.

Enseñar técnicas

Cuando el niño está preparado para aprender otras técnicas de vestirse, los padres deben enseñar cómo hacerlo. Practique con un oso de peluche o con un muñeco, animándole a que primero los desvista. Elógiele por cada logro y déle muchas oportunidades para practicar su destreza. Déjele que practique habilidades especiales como el dominio de las cremalleras, presillas, botones y finalmente cordones. No hay que ser impaciente o esperar demasiados progresos de una vez, con el tiempo el niño llegará a poder hacerlo.

Elegir prendas adecuadas

Mientras el niño está aprendiendo a vestirse solo, escoja prendas que sean fáciles de poner y de quitar. Las faldas y pantalones con goma elástica en la cintura, y las blusas sin botones son más simples de manipular que los abrigos con botones y los anoraks con cremallera. Cuando sepa manejar las prendas simples, hay que ir gradualmente hacia prendas más complicadas.

Vestirse al mismo tiempo

A los niños les encanta aprender siguiendo un ejemplo. Si los padres se visten con él al mismo tiempo, no se enseña únicamente al niño a ponerse las prendas, sino que también se establece el ritmo. Además, el compartir el tiempo con niños del mismo sexo proporciona experiencias especiales del tipo *hombre a hombre*, o de *mujer a mujer* en medio de los horarios sobrecargados.

Utilizar la práctica positiva

Establezca lo que el niño puede hacer por sí mismo fácilmente al vestirse y luego espere sólo este grado de independencia por las mañanas. Practique junto a él esta nueva habilidad. Las prisas de la mañana no permiten normalmente la enseñanza, así que hay que dejar la práctica positiva para una hora más tranquila del día, cuando se le pueda enseñar el procedimiento con una sonrisa y una canción.

Los resistentes

Hay muchas maneras de analizar la atención del niño, ayudarle a que se concentre en vestirse y que además se divierta. Si le divierte, la rutina de vestirse será más fácil de aprender.

- Veinte preguntas. Si el pequeño se resiste a vestirse, ayúdele a que le sea agradable con el juego de las veinte preguntas, una para cada prenda de vestir que se ponga. Pregúntele de qué forma es, de qué color, de qué estampado. para qué sirve. Vea si puede señalar otras prendas que sean del mismo color.
- El juego de los nombres. Haga que se invente nombres para cada pieza de ropa mientras se viste -el más pillo, el mejor, como Kurt la camisa o Lance, los

pantalones. Al desviar su atención hacia los aspectos positivos de esta rutina cotidiana, se lograra suavizarla.

- El juego de los colores. Dibuje la figura de un niño vestido en una hoja o en una cartulina. Hágale colorear cada prenda de ropa del dibujo mientras aprende cómo ponérselas. Ponga el dibujo en un sitio importante, para que el niño entienda lo importante que se consideran sus logros.

Atención, fuego

Cuando el niño domine las técnicas de vestirse, ayudarle a conseguir un récord. Para ello, hacer sonar una «alarma de fuego» y dejarle que se imagine que es un bombero que debe vestirse deprisa para ir a apagar un incendio. Se debe recompensar su rapidez con una visita a los bomberos.

Combinar las prendas

La noche anterior decida con el niño qué prendas se va a poner a la mañana siguiente y déjelas preparadas. Los niños deben tener voz y voto en la compra de sus ropas y se sentirán más contentos de llevarlas si han elegido sus colores y formas favoritos. Establezca las normas básicas para la selección de prendas, a fin de ayudar al niño a decidirse. Explique qué es lo apropiado para cada ocasión y época del año. Si tiene predilección por una falda o por unos pantalones que están demasiado gastados para ir a la escuela, asegúrese de que comprende cuándo y en qué ocasiones podrá ponérselos, después de la escuela o en los fines de semana, ya que todo el mundo tiene prendas favoritas de las que cuesta deshacerse.

Jugar a «FULANO»

Para motivar a los que tardan en vestirse, invente que hay un niño de su misma edad en la ciudad que también se está vistiendo. Dígame que se quiere ver si él o «FULANO» se vestirá el primero. Empiece la carrera. Sea el animador del niño en la carrera, que, desde luego, ganará él.

Vencer al reloj

Hay que pedir al niño cuánto tiempo tardará en vestirse. A la mañana siguiente, pídale si puede superar su propia marca. Ayúdele a establecer un tiempo razonable, poner un despertador para los minutos y ¡ya! Lleve una tabla con los minutos diarios, y no se olvide de elogiar al niño por sus esfuerzos.

Establecer metas realistas

Sin duda ya se ha establecido el patrón de actividades por la mañana. Uno se lanza a vestirse en un tiempo récord y otro prefiere demorarse durante mucho rato. Comente con los niños mayores cuánto tiempo piensan que necesitan para vestirse por la mañana y luego ayúdeles a fijar la hora en que deben empezar exactamente para ir bien de tiempo. Quizá deban levantarse un poco antes o perder menos tiempo antes de empezar. Un niño que sobrepasa la meta, puede mirar la televisión antes de desayunar.

Utilice una tabla para recompensar las metas alcanzadas, dejando que el niño gane puntos para una actividad divertida o un nuevo juguete.

Lograr que el niño entienda el problema como propio

En pocas palabras: Hay niños que *pueden* pero no *quieren* vestirse. Cuando el niño no quiera hacer uso de las técnicas que se le han enseñado, hay que dejarle bien claras las consecuencias. Decirle que por cada minuto de cinco que tarde en terminar de vestirse irá a la cama un minuto más temprano o perderá tiempo para ver la televisión. Y dejarle claro que no se le esperará para el desayuno. El desayuno es a una hora fija, y si él no está listo a esa hora, no desayunará.

LOS QUE RECHAZAN EL DESAYUNO

¿Prefiere el niño no desayunar? ¿Es necesario insistir cada mañana para que el niño tome su desayuno antes de ir a la escuela o de ir a jugar? Examine los propios hábitos del desayuno, ya que el ejemplo es el mejor maestro. Si los padres se sientan cada mañana a la mesa ante un apetitoso desayuno, el niño hará sin duda lo mismo. Se debe intentar desayunar juntos, en familia, sin prisa y que la ocasión sea agradable. Dé por sentado que a todo el mundo le encanta el desayuno y demuestre que lo que se dice es cierto. Si a pesar de haber dado un buen ejemplo el niño no desayuna, no haga de ello motivo de discusión. Intente algunas soluciones:

Hacerlo divertido

Intente que haya tiempo suficiente para un desayuno tranquilo e intente que sea placentero además de una ocasión para engullir alimentos. A los niños pequeños les encanta tener sus propios cuencos y tazas. Les gusta participar en la preparación decorando una rebanada de pan tostado con una cara hecha de queso. Añada crema y cerezas a las pastas, haga dibujos con chocolate o mermelada.

Dejarle que ayude a planificar

Si se deja que los niños pequeños ayuden a planificar los menús del desayuno y ayuden cuando se va al mercado, será más probable que luego quieran comer. Es de suponer, desde luego, que el progenitor mantiene un esquema de pautas nutritivas.

¡Fuera las tradiciones!

Si el niño no quiere un desayuno convencional, intente algo diferente. Hágale un batido y que tome alimento líquido. Unte los trozos de manzana con queso, déle patatas al horno o un trozo de pizza con un vaso de leche. Mientras tome alimentos nutritivos ¿qué importa la forma?

Reducir el desayuno

Si el niño prefiere el almuerzo al desayuno, puede servirle un desayuno más reducido y un almuerzo más consistente. No es importante siempre que la primera comida del día

tenga los nutrientes requeridos y al final del día haya tomado las calorías suficientes con una dieta equilibrada.

Ofrecer un desayuno variado

Introduzca en el desayuno nuevos alimentos para evitar que se haga aburrido. Si el niño rechaza de pronto un alimento que le solía gustar, no le obligue. Olvídelo por un tiempo y luego vuelva a presentárselo o inclúyalo en una nueva combinación o receta. No es conveniente limitarse a ciertos alimentos en el desayuno.

Buscarle un compañero de desayuno

A los niños pequeños no les gusta que se les deje solos para comer. y a los mayores tampoco les gusta comer solos. Incluso si no es posible sentarse con el niño mientras desayuna, permanezca en la misma habitación y búsquele un «compañero de desayuno». Un muñeco o un animalito de peluche pueden ser de ayuda, pero también los tebeos, un libro, la radio o tal vez la televisión. La televisión controlada y de manera ocasional no es siempre una influencia negativa. Hay que asegurarse únicamente de que no se convierta en un hábito.

Dar color a los cereales

Elegir, con la ayuda del niño, un cereal nutritivo. Ponga la ración para el desayuno en una bolsa de plástico. En cada bolsa, incluya una sorpresa -una pegatina, un vale para ir al zoo, una baratija. El niño gana la sorpresa si se toma todo el cereal o la parte acordada.

Construir con bloques

Por cada ración de desayuno que el niño coma, los padres pueden darle un bloque de construcción. Cuando haya terminado de comer, puede utilizarlos para construir un castillo. O si lo prefiere, dejarle que construya el castillo mientras va comiendo.

Pintar un amanecer

Cada vez que el pequeño tome un bocado, déjele que dibuje con colores en un papel. Anímele a que llene el dibujo a medida que se va llenando su barriga. Haga un dibujo de un amanecer. Dibuje un círculo -el sol en el papel. Con cada bocado, póngale un rayo al sol. Si se hace como una especie de proyecto a largo plazo, puede ponerse un rayo cada día y cuando el sol tenga muchos rayos, el niño obtiene la recompensa que puede ser, por ejemplo, una salida al parque.

Fijar un tiempo

Intente motivar a los que comen despacio con un cronómetro-avisador, póngalo en marcha durante el tiempo que necesita normalmente para comer y anímele a que termine el desayuno antes de que suene la alarma. Reduzca gradualmente el tiempo, en un minuto o dos cada mañana hasta que se haya alcanzado un tiempo razonable para que termine de desayunar.

EL FRACASO DE LEVANTARSE

Un niño limpio es una joya, pero hay que tratar de ser razonable en cuanto a lo «pulcro» que se quiere que sea el niño y en qué ocasiones. Ensuciarse es completamente aceptable de vez en cuando y el hecho de lavarse no debe verse como un castigo. Por otra parte, cada niño debe desarrollar un sentimiento de orgullo de su propio cuerpo y

aprender a cuidarlo. El dar un buen ejemplo ayudará al niño a tomar buenos hábitos de limpieza, y al mismo tiempo crecerá con la idea de que lavarse es divertido.

Los niños pequeños intentan lavarse solos, pero la mayoría no llega a lavarse adecuadamente las manos sin supervisión hasta los cuatro años. Lavarse la cara correctamente sin ayuda suelen hacerlo a los cuatro años y medio, mientras que la pericia necesaria para bañarse solos la suelen alcanzar a los seis años. La limpieza no tiene para los niños la misma importancia que para los padres, pero si se les educa para ello en la más tierna infancia, llega a formar parte de la rutina diaria.

Nuestras soluciones empiezan con sugerencias para enseñar a los niños pequeños a lavarse, a que el aseo se incorpore a la rutina diaria, para que sea fácil de aprender. No hay que apresurarse. Hay que enseñar al niño que las rutinas del aseo pueden ser divertidas. Si se piensa que el niño ha olvidado lavarse la cara, no le pregunte directamente si lo ha hecho, pídale solamente que se lave porque la tiene sucia. Deje bien claro lo que se espera y anímele sin criticar.

Poner las cosas al alcance

Si el lavabo está demasiado alto para el niño, póngale una banqueta resistente para cuando se vaya a lavar. Tenga a su alcance la toallita, el cepillo de uñas, etc. Enséñele cómo se usan. Trabaje con él. Déjele que practique con los demás y con él mismo.

Empezar pronto

Ya cuando se le esté enseñando el uso del orinal, haga que el lavarse las manos después se haga habitual.

Permitir elecciones

Deje que el niño elija sus propios útiles de limpieza y así le será más divertido usarlos. A los niños que aún no andan, les encantan las toallas decoradas con muñecos y los jabones líquidos con dispensador. Utilice un jabón que no irrite los ojos. Una dos toallitas y ponga dentro los restos de jabón para hacer una máquina de jabón «automática». Deje que el niño se embadurne la cara con los dedos utilizando jabón líquido.

Recompensar la limpieza

Coloque un gráfico en el cuarto de baño. Antes de las comidas, cuando el niño vaya al baño, es necesario que verifique si se ha lavado las manos. Que vea sonrisas cuando llegue a la mesa con la cara y manos limpias y el que tenga las manos más limpias, que se sirva el postre primero. Cuando el niño alcance x puntos, deje que elija el menú de la cena o un postre especial.

Establecer una inspección diaria

Fínjase un detective privado o construya un sargento de cartón para que inspeccione al niño después de que haya terminado de lavarse. Haga bromas, elógíele cuando haya hecho un buen trabajo y especifique las zonas que necesitan una limpieza más a fondo.

Aplicar consecuencias

Si a pesar de que el niño es lo suficientemente mayor como para ser capaz de lavarse adecuadamente, se resiste a hacerlo, es el momento de aplicar las consecuencias lógicas.

Dígale al niño que si él no puede lavarse, habrá que hacerlo por él. Después de una o dos veces, preferirá hacerlo él mismo. O utilice la sobrecorrección. Si el niño no se lava la primera vez, supervíselo mientras lo hace, una, dos o tres veces.

LOS REBELDES AL CEPILLO DE DIENTES

El lavado de dientes no ha de ser objeto de discusión, ya que todos los niños deben aprender a lavarse los dientes al menos dos veces al día, preferiblemente después de cada comida, y además hacerlo bien. Pasarse la seda dental es también indispensable. Pero para algunos padres conseguir que los niños se cepillen los dientes automáticamente cada mañana como parte del aseo cotidiano, se convierte en una batalla diaria.

La mayoría de los padres entienden la importancia que tiene el cuidado de los dientes. De todas formas y dado que los dientes del bebé no son permanentes, algunas veces no lo toman en serio. La primera dentición crea la base para la dentición definitiva. Las caries en la dentición primaria no son sólo dolorosas, sino que también son potencialmente peligrosas, porque pueden conducir a una infección o a una pérdida prematura de los dientes que afectarán el establecimiento de la dentición definitiva.

Establecer el hábito pronto

Si el niño ve a los adultos cepillarse los dientes con regularidad, tendrá ganas de hacerlo también. Mucho antes de que realmente pueda cepillarse los dientes, los padres deben proporcionar al niño un cepillo. Poner un poco de pasta de dientes en el cepillo y dejar que el niño se cepille. Alrededor de los dos años de edad, hará los movimientos imitando a los adultos. Y no hay que olvidarse de pasar la seda dental después de cepillar. Existen unas sedas dentales con el envase en forma de pequeños tirachinas, que harán que la operación sea más fácil para el niño, y las sedas de distintos sabores hacen también la operación más divertida.

Enseñar al niño cómo cepillarse los dientes

A medida que el pequeño que todavía gatea va adquiriendo habilidad es necesario animarle para que mejore su técnica.



Dígale que el cepillo es un cochecito que él debe conducir por todos los dientes.



Sustituya las palabras *cepíllate*, *cepíllate tus dientes*, por *haz navegar*, *haz navegar*, *haz navegar tu barquito*, mientras se cepilla los dientes.



Deje que inspeccione los dientes paternos cuando haya terminado, y espués inspeccione usted los suyos.



Los padres deben cepillarse los dientes junto al niño, para que pueda éste aprender la técnica.



Utilice el líquido que pone de manifiesto el sarro para enseñar al niño las manchas de suciedad que puede cepillar según las instrucciones del dentista.



Enséñele a que recorra los dientes con la lengua para *sentir* lo suave y limpios que quedan.

Construir el hábito con motivación positiva



Elogiar, elogiar, elogiar todos los esfuerzos tempranos del niño para cepillarse los dientes.



Déjele escoger su propio cepillo de dientes y pasta dentífrica. A la mayoría de los niños les encanta la que se vende en dispensadores.



Haga que el cepillado forme parte de la rutina nocturna, para que pueda ser recompensado con un cuento antes de dormirse.



Utilice un cronómetro-avisador. Marque un tiempo mayor del que el niño tarda habitualmente en cepillarse y animele a que los cepille hasta que suene la campanilla.



Haga un gráfico con los progresos. Dibuje el gráfico de dientes felices. Cada vez que el niño se cepille los dientes, añada una pegatina o una estrella en el gráfico. Cuando esté lleno, el niño obtiene una golosina (después se cepillará cuidadosamente los dientes).

Usar al dentista para motivar el cepillado

Para prevenir las fobias dentales y animar al niño a que adquiriera el hábito de cepillarse los dientes, los padres deben concertar una visita con el dentista antes de que aparezcan problemas. Hay varias opiniones sobre la edad adecuada para la primera visita, que van desde los doce a los dieciocho meses o cuando el niño tiene doce dientes, o a la edad de dos o tres años.

- Prepare al niño para la visita. Juegue a dentistas o lea un libro sobre el tema de ir al dentista. Háblele de lo que se va a ver y a hacer allí.

- Pídale al dentista que explique cómo hay que cepillarse los dientes y por qué es tan importante.

RECOGER LA ROPA

Cuando los niños todavía gatean, a la mayoría les encanta recoger sus cosas. Ayudar a papá o a mamá no es un aburrimiento, sino que es divertido y hace que el niño se sienta importante. Les gusta poner la ropa sucia en el cesto y los desperdicios en la papelera. Pero a menudo los niños no adquieren el hábito de recoger su ropa si alguien lo hace por ellos. Cuando es un poco mayor, los padres de pronto cambian los papeles y le dicen «esto debes hacerlo tú».

En principio lo mejor es que cada cual en casa sea responsable de sí mismo desde el principio, pero con una planificación adecuada y con una guía firme y si los padres le alientan, hasta el niño más descuidado puede llegar a reformarse.

Hacerlo divertido

A los niños pequeños les encanta el juego de recoger la ropa y de ayudar a retirar la ropa sucia. Un niño de dos años puede poner los calcetines juntos, ordenar la ropa interior doblada y decir qué pieza de ropa pertenece a qué miembro de la casa. Se le puede decir al niño que haga un tren con sus zapatos en el armario mientras los ordena. Deje que decore las cajas de zapatos cortadas de forma que sirvan de separadores en los cajones. Los padres deben dejar que decida qué cajón prefiere para los calcetines, ropa interior o pantalones cortos. Jugar mientras el niño recoge sus prendas desperdigadas por la habitación.

Elogiar

Los padres deben asegurarse de que los elogios al niño son lo suficientemente positivos cuando el niño recoge sus ropas y las pone en su sitio. Es conveniente decir al niño exactamente qué es lo que merece el elogio: «Jeremy. me gustó mucho que recogieras los pantalones y los pusieras en el cesto. Me ayudaste mucho».

Modelar la conducta

Esto puede no parecer una solución, pero el modelado sitúa el nivel que se desea mantener en la casa. Si el niño sabe que los mayores también lo hacen? no hay lugar para que diga «¡Tú no recoges tus ropas!». Es el camino hasta la cesta de la ropa sucia.

Facilitar las cosas

Si los padres simplifican al niño la tarea de recoger y poner en el cesto la ropa, será mucho más fácil para él ser ordenado. Por ejemplo, añada una barra baja en el armario

para que él mismo pueda colgar sus ropas en él. Ponga la ropa de uso habitual en los cajones más bajos del armario, para que pueda alcanzarla sin ayuda (asegúrese de que es fácil llegar a los cajones más altos, si el niño debe subirse para abrirlas, o fije con clavos el armario a la pared para que no pueda caérsele encima). Coloque los ganchos para la ropa a su alcance en el cuarto de baño y en su habitación. Ponga también un colgador a su alcance en la puerta de entrada, para que pueda colgar su abrigo cuando llegue a casa. Proporciónale un banco, o una mesa baja, o una estantería para que sea el lugar donde coloque las cosas que necesita, como los libros y libretas de la escuela.

Dar una puntuación a la habitación

Establezca «inspecciones de habitación» que sean divertidas, pero al mismo tiempo haga saber al niño que se espera de él que recoja sus prendas. Puntúe cada acción en este sentido, anotándolo en un gráfico y recompense un número establecido de «suelos limpios». Permita que el niño inspeccione la habitación de los adultos, puntuándola también. Después de todo, es una meta para todos los miembros de la familia.

Aplicar la sobrecorrección

Si se ha intentado un enfoque positivo sin demasiada suerte, habrá que pasar a la sobrecorrección de los resultados de no recoger la ropa. Si el niño no hace lo que se le dice, los padres deben corregirle, hacer que compruebe que sus ropas están tiradas debajo de la cama, en el armario, por cualquier lado, etc. El niño comprobará que hubiera sido mucho más simple si las hubiera recogido desde el principio. Ver sección 2.8 para más aplicaciones de la sobrecorrección.

Aplicar consecuencias naturales

Cuando el niño llega a la edad en la que le gusta cierto tipo de ropa y tiene va preferencias en este sentido, resulta bastante fácil aplicar las consecuencias naturales del desorden. Basta con no lavar la ropa que no haya sido puesta en el cesto de la ropa sucia. Acumúlela en una «caja de fin de semana». Cuando el niño pida una prenda determinada debe decirle «No está limpia porque no estaba en el cesto de la ropa sucia». También es necesario que ayude a buscar la ropa de la «caja de fin de semana» antes de salir a jugar.

Ser muy concreto

Deje siempre que el niño sepa exactamente qué se espera de él y critique la acción en particular y no el carácter de la misma. Por ejemplo, no hay que decir «Eres un descuidado», sino «No me gusta nada ver tus pantalones nuevos en el suelo». Un niño que tiene fama de algo en especial empieza pronto a creerselo. Explíquele que lo que le disgusta son sus acciones y coménteles el modo de modificar su comportamiento. Incluso se puede pedir a un niño mayor que ayude a decidir las consecuencias de su mala conducta.