



Pase para la hora de dormir

¿Qué es un pase para la hora de dormir?

- Un pase para la hora de dormir es una estrategia para ayudar a los niños a irse a la cama solos sin demasiadas complicaciones. Lo mejor es usarlo con niños de 3 a 10 años que tienen dificultades para conciliar el sueño por su cuenta. Si el niño le llama a gritos (p. ej., “¿Puedes regresar?”), llora o grita, o sale de su habitación a la hora de acostarse, el pase para la hora de dormir puede ayudar, pero es importante que antes se establezcan otros buenos hábitos de sueño, como tener una rutina regular a la hora de acostarse.

¿Cómo funciona?

- **Paso 1: hable con el niño sobre lo que le espera.** Es importante que el niño sepa por qué usted usa el pase para la hora de dormir y cómo funciona.
 - Hable con el niño acerca de que tiene dificultades para irse a dormir solo y que se le ha ocurrido una idea para ayudarlo (p. ej., “sé que te cuesta irte a la cama solo/a. Así que tengo una idea que quizás te ayude”).
 - Explique cómo funciona el pase. Puede decir algo como “vamos a hacer un pase para que lo uses todas las noches. Obtendrás un pase por noche. Después de que te acueste, puedes usar el pase para un viaje libre fuera de la habitación. Entonces, si quieres un último abrazo o un último viaje al baño, está bien. Una vez que uses tu pase, debes dármele y regresar directamente a la cama”.
- **Paso 2: cree el pase.** Usted y el niño pueden confeccionar el pase juntos. Puede usar una tarjeta de notas, una cartulina gruesa cortada del tamaño aproximado de una fotografía pequeña o algún otro material resistente. Deje que el niño decore el pase coloreándolo, escribiendo o con pegatinas.
- **Paso 3: comience a usar el pase.** Llegó el momento de usar el pase para la hora de dormir.
 - Justo antes de acostarse, entréguele al niño el pase y recuérdale cómo se debe usar. Siga su rutina habitual para acostarse y luego salga de la habitación.
 - Si el niño elige usar el pase, está bien. Cuando termine con su actividad breve y específica, tome el pase. Envíe al niño de vuelta a la cama, y recuérdale que ahora es el momento de quedarse allí y en silencio.
 - Si su hijo llama DESPUÉS de usar el pase, ignore este comportamiento. Incluso si se intensifica, siga ignorando el comportamiento.
 - Si el niño sale de la habitación DESPUÉS de usar el pase, acompañelo amablemente de vuelta a la cama con interacción mínima/nula. Trate de mantener la calma tanto como sea posible.
 - Durante las primeras noches, cuando use el pase, recuérdale al niño las reglas de uso, entrégueselo y siga la misma rutina.

Cómo aumentar el éxito del pase para la hora de dormir

- Durante las primeras noches, cuando use el pase, recuérdale al niño las reglas de uso, entrégueselo y siga la misma rutina.
- Elogie al niño por usar el pase y por acostarse como era de esperar.
- Deje al niño elegir su desayuno (dentro de lo razonable) o dele un pequeño premio por las mañanas después de no manifestar ningún problema de comportamiento a la hora de acostarse.
- Considere darle un dulce o un privilegio por la tarde o después de la escuela si el niño no llamó ni salió de la habitación para nada la noche anterior.
- Para los niños mayores, puede hacer que las recompensas sean a más largo plazo, como quedarse despierto hasta más tarde el viernes si durante la semana hubo una resistencia mínima a la hora de acostarse.
- Recuerde, si ofrece incentivos, asegúrese de que el niño solo los reciba cuando use el pase para la hora de dormir como usted le enseñó (o si no lo usa en absoluto esa noche). También, piense en dar más recompensas al principio y luego disminúyalas con el tiempo.

Preparación para el éxito

¿Cuándo es un buen momento para hablar con el niño acerca del pase para la hora de dormir y qué puede usar para confeccionarlo?

¿Cuáles son algunas ideas para una pequeña recompensa que podría ofrecer por la mañana después de las noches en que el niño se acuesta sin oponer resistencia?

¿Hay algo que le parezca difícil a la hora de usar un pase para la hora de dormir? De ser así, ¿tiene alguna idea para solucionar ese problema?
