

# Hora de Dormir para Ositos Valientes

## (y criaturas grandes cansadas)

Al igual que la mayoría de padres y cuidadores, usted está probablemente exhausto cuando llegan las 8pm. Si puede encontrar un poco más de energía dentro de usted, este podría ser un precioso momento para algunos pequeños rituales que construyen el “sentido de seguridad” y reparar algo del daño causado por el trauma temprano.



### Prepárese para el éxito

- ⇒ Elija una hora consistente de manera que todos en la familia puedan dormir lo suficiente.
- ⇒ Comience a disminuir las luces y apague equipos electrónicos al menos 1 hora antes.

### Cree una rutina con su osito

Incluya algunas de estas herramientas para la conexión

- ⇒ **CONTACTO SALUDABLE:** Abrazos y acurrucamientos son geniales si su hija puede manejarlos. Si no, considere usar una crema en sus manos, brazos o pies. Encuentre una presión que funcione para ella – a menudo la presión firme pero delicada es calmante\*. Si ella necesita extra intensidad para relajarse, usted podría intentar “apretones” juguetones debajo de sus brazos, espalda o piernas.
- ⇒ **HISTORIA:** Cuénteles a su chiquitín “la historia de su día” – use una voz de contar cuentos e incluya partes buenas y partes difíciles. Esto ayuda a poner eventos en el contexto de tiempo y a darse cuenta de que los sentimientos tienen un principio, una etapa intermedia y un final. ¡Use peluches o voces graciosas para hacerlo aún más divertido!
- ⇒ **CANCIÓN:** Las oportunidades son interminables – ¡y no sea tímido sobre su voz para cantar!! Cante canciones de la escuela o de la iglesia. Mézansen juntos mientras cantan o añada algo de contacto físico divertido. Invente su propia canción de cuna al tono de algo conocido como “Estrellita, ¿dónde estás?, ¡Qué precioso, tu eres! Mirada, sonrisa bella. ¡Cómo amo abrazarte!...”
- ⇒ **RESPIRE:** Tome 2 minutos para usar la respiración para calmar el cuerpo. Considere “Respiración con Raily”, aplicaciones gratuitas como Insight Timer y Stop, Breathe & Think o videos en YouTube sobre meditación para niños.
- ⇒ **SEGURIDAD:** Déjele una simple nota cada noche (Te amo hijo. Tu sonrisa alumbra mi día. ¡Espero que tengas un viernes genial!) Incluso si su hijo no puede leer todavía, usted puede usar pequeños adhesivos/calcomanías o dibujar corazones. Si su pequeña tiene dificultad para dormir durante la noche o quiere que usted la chequee, obtenga un calendario de pared y pegue en él una pequeña calcomanía cada noche cuando usted la chequea. Deje su camiseta o funda de almohada si tiene que ausentarse a la hora de dormir. Siempre termine cada noche con la misma frase. (Te amo tan grande como el cielo. Tú eres mi dulce niño por siempre. Te veo en la mañana bebita.)