

El Tiempo de Preocupaciones Worry Time

Todos sabemos que necesitamos estar relajados para dormir. Preocuparse a la hora de acostarse dificulta la relajación, lo que luego dificulta mucho conciliar el sueño. Los niños que se preocupan demasiado pueden pasar la mayor parte del día y la noche preocupándose o pidiendo ayuda a un cuidador para dejar de lado sus preocupaciones. El Tiempo de Preocupación ayuda a los niños a comprender que pueden dedicar tiempo a la preocupación y liberar el resto del día y la hora de acostarse para pensamientos más útiles y relajantes. A continuación, se ofrecen consejos sobre cómo practicar el Tiempo de Preocupación con su hijo. *We all know that we need to be relaxed to go to sleep. Worrying at bedtime makes it hard to relax, which will then make it very difficult to go to sleep. Children who are "worriers" can spend most of their day and night worrying or asking a caregiver to help them put aside their worries. Worry Time helps children understand that they can set aside time for their brain to worry and free up the rest of their day and bedtime for more helpful, relaxing thoughts. The following provides advice on how to do Worry Time with your child.*

1. **Reserve tiempo cada día para que su hijo se preocupe.** Debe preocuparse _____ veces al día durante _____ minutos cada vez. *Set aside time each day for your child to worry. Your child should worry _____ times per day for _____ minutes each.*
2. **Junto con su hijo, decidan cuándo debería ser este momento** (aunque no debe ser justo antes de acostarse). Por ejemplo, algunos niños pueden optar por usar los 15 minutos antes de cenar como su momento de preocupación. El momento de preocupación de su hijo será _____. *Together with your child, decide when this time should be (although it should not be right before bedtime). For example, some children may choose to use the 15 minutes before dinner as their Worry Time. Your child's Worry Time will be _____.*
3. **Su hijo puede elegir preocuparse solo o con usted allí.** *Your child may choose to worry alone or with you there.*
4. **Durante el Tiempo de Preocupaciones, su hijo puede pensar, escribir o contarle sobre todas sus preocupaciones.** Usted y/o su hijo pueden dedicar gran parte de ese tiempo a resolver problemas y encontrar la mejor manera de abordarlos. *During Worry Time, your child can think, write down, or tell you about any and all worries. You and/or your child may spend much of that time problem solving how to best address those worries.*
5. **En cualquier otro momento en que su hijo comience a preocuparse, recuérdale que esta preocupación deberá esperar hasta el próximo Tiempo de Preocupaciones.** *Any other time that your child begins to worry, remind them that this worry will need to wait for the next Worry Time.*

Cosas Importantes para Recordar Important Things to Remember

- Pedirle a un niño que se preocupe "todo lo que pueda" le puede parecer raro si el niño ya está preocupado. El objetivo del Tiempo de Preocupaciones es enseñarle a apartar sus preocupaciones durante el resto del día. Una vez que aprenda como hacerlo, podrá controlar mejor sus preocupaciones. *It may seem a little bit strange to a child who worries to be asked to "worry as much as you can." The purpose of Worry Time is to help your child learn to set aside worries during other times of the day. Once they learn to do that, your child learns to better control their worrying.*
- Después de un tiempo, (unas 1-2 semanas), muchos niños dejarán de preocuparse durante el Tiempo de Preocupaciones. Si esto ocurre, aprovechen para hacer algo divertido juntos: un juego, hablar del día o un paseo. ¡Conviértanlo en un momento especial! *After a short time (1–2 weeks), many children will begin to run out of worries during Worry Time. If that happens, use the time to do something fun with your child: Play a game together, talk about your day, or go for a walk together. This can become special time between you and your child.*
- A algunos niños les resulta útil tener una forma tangible de manejar sus preocupaciones. Pueden escribir sus inquietudes en papel y guardarlas en una caja para "encerrarlas" durante el día. Más tarde, en la siguiente Tiempo de Preocupaciones, pueden revisarlas para ver si siguen preocupándoles. *Some children like to have a more concrete way to manage their worries. You can have your child write down the worries and place them in a box to "lock them away" for the rest of the day. Then, at the next Worry Time, your child can pull the worries back out of the box to see if they are still worried about them.*

(continúa)

Con 'Tiempo de Preocupaciones', su hijo aprenderá a controlar sus inquietudes durante el día y a la hora de acostarse. Al decirse a sí mismos: "Puedo preocuparme sobre esto más tarde", los niños pueden sentirse libres a tener pensamientos más positivos y útiles. Cuando los niños pueden dejar de preocuparse a la hora de acostarse, comenzarán a dormirse más rápido y más fácilmente. Worry Time can help your child learn to stop the worries throughout the day and at bedtime. By telling themselves, "I can worry about this later," children can be freed to have more positive, helpful thoughts. When children are able to stop worrying at bedtime, they will start to go to sleep faster and easier.
