

Todos nos preocupamos de vez en cuando, pero los niños que se preocupan demasiado a la hora de acostarse pueden tener muchas dificultades para conciliar el sueño. Aunque controlar las preocupaciones durante el día sea difícil, cuando un niño está solo a la hora de acostarse, las preocupaciones pueden tomar vida propia. Para ayudar a los niños a aprender a controlar las preocupaciones por la noche, primero deben comprender cómo controlarlas durante el día. Luego, pueden empezar a usar esta habilidad por la noche. A continuación, se ofrecen consejos sobre cómo ayudar a su hijo a tener pensamientos más útiles.

All of us worry from time to time, but children who have excessive worries at bedtime can have a very difficult time going to sleep. As hard as it may be to control worries during the day, when a child is alone at bedtime, worries can take on a life of their own. To help children learn to control worries at night, they first have to understand how to control worries during the day. They can then begin to use this skill at night. The following provides advice on how you can help your child have more helpful thoughts.

- 1. Es importante enseñarles a los niños a resolver problemas cuando experimentan preocupaciones** (pero solo durante el día). Los niños no deben pasar tiempo en la cama buscando soluciones a todas sus preocupaciones. Si aprenden a preocuparse en momentos específicos durante el día y a encontrar soluciones, podrán recordar al acostarse que ya se han preocupado y/o que ya han pensado en soluciones. Los ejercicios "Piensa Como un Detective" y "Tiempo de Preocupación" pueden ayudarle a su hijo a lidiar con sus preocupaciones durante el día, ayudándole a dormir mejor por la noche. *It is important to teach children to problem solve when experiencing worries (but only during the day). Children should not spend time in their bed coming up with solutions to all of their worries. If they learn to worry at specific times of the day, and come up with solutions to their problems, they can then remind themselves at bedtime that they have already worried and thought of solutions. The Think Like a Detective and Worry Time exercises can assist you in helping your child deal with their worries during the day, helping them sleep better at night.*
- 2. Es natural querer consolar a su hijo cuando está molesto por sus preocupaciones.** Cuando un niño tiene muchas preocupaciones, muchos cuidadores quieren asegurarlo que está bien, que las preocupaciones no son reales y que no necesita preocuparse por ellas. Sin embargo, cuanto más lo tranquilice a su hijo, más le buscará a usted para que lo asegure. Cuando esto sucede a la hora de acostarse, puede parecer que su hijo estuviera impidiendo dormir, levantándose de la cama repetidamente. *It is natural to want to comfort your child when they are upset because of their worries. When a child has a lot of worries, many caregivers find they want to reassure their child that they are okay, that the worries are not real, and that they do not need to worry about those things. The more you reassure your child, however, the more they will seek you out for those reassurances. When that happens at bedtime, it may look as if your child is stalling by getting out of bed repeatedly.*
- 3. Para ayudar a su hijo a desarrollar confianza en su capacidad para manejar estas preocupaciones, es útil asegurarlo solo una vez** y luego recurrir a las técnicas que usa para manejarlas (Tiempo de Preocupación, Pensar Como un Detective, resolución de problemas, etc.). Por ejemplo, puede recordarle: "Sabes cómo pensar como un detective. ¿Qué tan probable es que esta preocupación ocurra? ¿Cómo puedes evitar que suceda?" *To help your child develop confidence in their ability to manage these worries, it is helpful to provide reassurance only once and then turn to the skills your child is using to help manage their worries (Worry Time, Think Like a Detective, problem-solving, etc.). For example, you can remind your child, "You know how to think like a detective. How likely is this worry to happen? How can you stop it from happening?"*
- 4. Al brindarle menos aseguración y guiar a su hijo para que use las técnicas que está aprendiendo para manejar la preocupación, verá que su hijo gana confianza** en su capacidad para manejar sus propias preocupaciones. *As you provide less reassurance and guide your child to use the skills they are learning to manage worry, you will see your child gain confidence in their ability to manage their own worries.*

Recuerde que la mayoría de los cuidadores quieren asegurarle a su hijo que todo va a estar bien. Aunque esta es una idea cariñosa, a menudo sirve para aumentar la dependencia del niño hacia el cuidador para que lo consuele. En cambio, al guiar a su hijo a usar las habilidades y técnicas que está aprendiendo para manejar la preocupación, puede empezar a sentirse más seguro de sí mismo. Cuando esta habilidad se desarrolla durante el día, verá que duerme mejor por la noche. Remember that most caregivers want to reassure their child that everything is going to be okay. Although this is a caring idea, it often serves to increase the child's dependence on the caregiver for providing comfort. Instead, by guiding your child to use the skills they are learning to manage worry, your child can begin to feel more self-confident. As this skill is built during the day, you will then see better sleep at night.