



El sueño

Las celebraciones alteran los horarios de sueño de toda la familia y sobre todo los del pequeño. Hay que respetarlos en lo posible, pero cabe cierta flexibilidad.

Si tiene que trasnochar un poco, una buena siesta puede darle fuerzas para ello. Aun así, su «trasnoche» tendrá un límite y empezará a mostrarse fatigado e irritable, así que habrá que prevenir, incluso fuera de casa, ese cuarto sosegado en el que podemos officiar los ritos que le tranquilizan (el ratito de compañía, la canción o el cuento de buenas noches) y rodearle de los objetos que le dan seguridad (su peluche, su mantita, su pijama...).

Antes de volver a casa y meterle en la cuna, conviene despertarle para evitar que se confunda y angustie al despertarse en un lugar diferente a aquel en el que se durmió.

Por supuesto que cuando la casa y la gente es de confianza (tíos, abuelos) cabe la opción de dormir allí, incluso dejar solo al niño si su familiaridad con los anfitriones es grande.

Puede que los nuevos horarios y el alboroto general (las visitas, las luces...) les alteren y estén un poco más quisquillosos

Los villancicos

Su ritmo fácil y alegre los hace muy atractivos para los niños, que disfrutarán bailando al compás de su música y repitiendo lo de «ande, ande, ande» y «fun, fun, fun».

Si les damos una pandereta y una campanilla tendremos el jolgorio asegurado: no se cansarán de tocarlas.



¿Dónde celebrarlas?

Si es en casa, mejor

Para las fiestas y celebraciones es preferible que venga la familia a nuestra casa, porque así el niño estará en su entorno familiar, donde todo le resulta conocido. Eso ayudará a evitar que se sienta agobiado o se altere en exceso.

¿Y si hay que salir?

Pero puede ocurrir que por tradición familiar u otros motivos haya que hacer la celebración en casa de los tíos o los abuelos. No es lo ideal, pero las cosas pueden salir razonablemente bien con unas cuantas medidas:

La primera, que la casa tenga una habitación tranquila y silenciosa donde acostar al niño si se duerme o se hace muy tarde.

Que en esa habitación no haya objetos peligrosos a su alcance, que no se cuelen otros niños mayores a jugar allí...

También conviene llevar algún juguete y su peluche u objeto de consuelo preferido. Se trata de lograr que, dentro de lo posible, se sienta como en casa.



Otra medida para que se sienta a gusto en casa ajena es buscarle un lugar acogedor donde se sienta cómodo y acompañado (puede ser en el suelo, cerca del sofá). No olvidemos proporcionarle algunos juguetes nuevos o que no haya visto en un tiempo para que se entretenga con la novedad, aunque también puede necesitar otros que le resulten familiares. Los padres saben cuáles son las cosas que más le entretienen y divierten.

Alteraciones y desajustes

Las variaciones en sus horarios y rutinas de sueño y el alboroto a su alrededor puede provocar que estén algo más nerviosos, intranquilos, quisquillosos, propensos a las rabietas...

Hay que ser comprensivos con estos pequeños trastornos y no pensar que por ello tenemos que prescindir de celebrar estas fiestas. Es normal y previsible que con la relajación de hábitos que ocurre en estos días, los niños se alteren un poco.

Si ha trasnochado, podemos permitir que a la mañana siguiente duerma una hora más, pero no mucho más porque entonces a la noche siguiente le costará dormirse. Y al terminar las fiestas, hay que recuperar enseguida los horarios y costumbres de siempre. Lo que debemos tener claro es que porque unos días trastocamos un poquito sus rutinas, no pasa nada. ▶