

Fecha: 13/08/2018

Fuente: Hoy x Hoy

Pag: 13

Art: 2

Título: Sepa cómo evitar el mal humor de los niños al despertar

Tamaño: 31,4x14,0

Cm2: 439,7

Tiraje: 82.528

Lectoría: 262.829

Favorabilidad:  No Definida

# Sepa cómo evitar el mal humor de los niños al despertar

Hacer todo de la forma más pausada posible, abrir los ojos sin alarma y dejar las cosas listas de la noche anterior son buenas alternativas.





Fecha: 13/08/2018

Fuente: Hoy x Hoy

Pag: 13

Art: 3

Título: Sepa cómo evitar el mal humor de los niños al despertar

Tamaño: 15,8x12,1

Cm2: 191,4

Tiraje:

82.528

Lectoría:

262.829

Favorabilidad:  No Definida

---

**Michael Seguel P.**

---

**P**uede que levantar a su hijo o hija todas las mañanas para ir al colegio parezca una verdadera odisea. Esto, porque entre el apuro, el estrés y hasta algunos llantos, se puede llegar a sentir que debe hacer piruetas y movimientos irreales para despertarlos, lograr que se visitan, desayunen y lleguen a tiempo al colegio.

Para que este momento de la mañana no se transforme en un calvario, tres especialistas consultados por **hoyxhoy** entregan consejos para que su película de acción se transfor-

me en una más apacible.

La psicóloga Maribel Corcuera dice que se debe intentar dejar listo la noche anterior todo lo que el niño llevará al colegio al día siguiente.

“Debe haber un orden en las actividades que se realizan. Se debe dejar lista la ropa, la mochila y las tareas del colegio”, dice la experta, quien explica que esto se debe hacer “dependiendo de la distancia con el colegio” para que todo calce con la hora.

“Uno nunca debe andar con el tiempo justo”, recalca Corcuera, por lo tanto, lo recomendable es que cuando despierte a su hijo, debe darle entre cinco y 10 minutos para que abra sus ojos y sal-

ga de la cama.

Yilda Quintanilla, psicóloga clínica y docente de la Escuela de Psicología de la **Universidad de Las Américas (UD-LA)** detalla que “los ritmos del mundo adulto son muy distintos a los tiempos de los niños, por lo tanto, debemos levantarlos con mucha anticipación para que las actividades de levantarse, lavado de dientes y desayuno no se transformen en un sufrimiento tanto para los padres como para los niños”.

Las especialistas recuerdan que, por su edad, los niños están en una etapa donde moldean su conducta.

Las expertas coinciden en que el despertar del niño debe



Fecha: 13/08/2018  
Fuente: Hoy x Hoy  
Pag: 13  
Art: 4

Tamaño: 15,7x9,6  
Cm2: 150,8

Tiraje: 82.528  
Lectoría: 262.829  
Favorabilidad:  No Definida

Título: Sepa cómo evitar el mal humor de los niños al despertar

ser lo más natural posible. Es decir, sin la ayuda de ningún tipo de alarmas, menos de un celular.

“Lo ideal es que el despertar sea lo más tranquilo y pausado posible: prender la luz del pasillo y luego de la habitación”, dice Corcuera, son algunas opciones para que los niños partan el día sin estrés.

### DORMIR MEJOR

Niklas Bornhauser, psicólogo y académico de la **Universidad Andrés Bello (UNAB)** dice que

las actividades diurnas fuera de la casa son idóneas para que el niño pueda dormir plácidamente en la noche.

“(Hacer) deporte, estar al aire libre e idealmente exponerse al sol, mínimo 30 minutos”, dice Bornhauser, son opciones para que los niños gasten su energía durante el día.

Una ducha caliente siempre es bienvenida después de hacer deporte. Los expertos dicen que esto también se puede aplicar a los niños.

Por eso recomiendan que, una vez que hagan deporte o cualquier otra actividad que los deje cansados, se bañen con agua caliente para “soltar” el cuerpo.