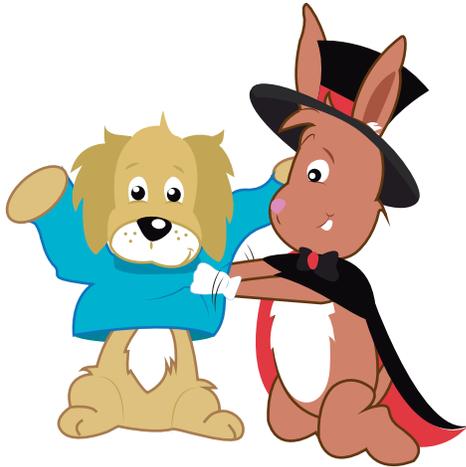
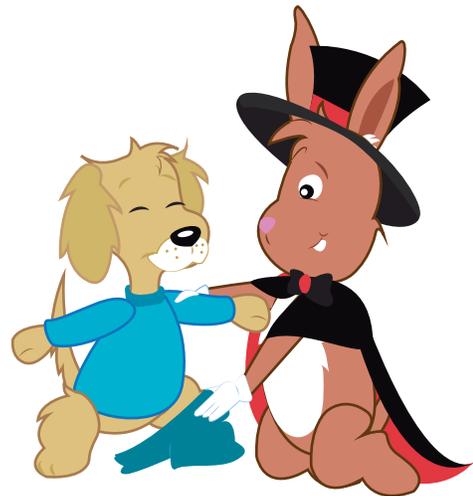


¿Cómo ponernos la pijama?



Para ponerse la pijama primero hay que meter la cabeza, luego los brazos y tirar suavemente.

Meter uno de los pies hasta el tobillo. Repetir en el otro pie. Para finalizar tira suavemente hacia arriba.



Con la pijama dormirás tranquilo y cómodo.

La pijama

Objetivo: Integrar a la rutina diaria del menor las habilidades básicas para ponerse la pijama cada noche.

¿Qué es?

El ponerse la pijama en las noches es un proceso que muchas veces los niños no comprenden. Para ello debemos explicarles que el usar la pijama le permite dormir protegido y cómodo.

Incorporar en su rutina el ponerse la pijama refuerza el vestirse ya que realiza la misma actividad a la mañana siguiente al quitarse la pijama.

¿Cómo se logra?

El meter la pijama primero por la cabeza permite que el niño vea todo o que pasa en esta rutina y por lo tanto tiene más confianza para ayudar a ponerla.

Los brazos los irán metiendo en el orden que guste para después tirar suavemente hacia abajo.

Para el pantalón, puedes tenerlo parado o sentado en su cama para que meta sus pies y piernas sin problemas.

Cuando sus dos piernas haya entrado en el pantalón se sube suavemente y se le motiva a indicar si está muy abajo o muy arriba.

Recomendaciones para bañarlo.

El que toda la familia use pijama permite que el niño se involucre y quiera usar una, otro estímulo es que elija su ropa de dormir de acuerdo a sus gustos.

La pijama de dos piezas tiene muchas ventajas ya que el ir al baño se facilita así como el incorporar la rutina de vestirse solo.

El que es niño ayude a sacar la ropa que usará después de bañarse, por ejemplo la pijama, permite que se vaya acostumbrando a ser independiente.

Revisar el resorte de las prendas a usar como pijama, muchas veces las prendas llegan a estar muy ajustadas lo que provoca que se relacione con una experiencia negativa, para ello es conveniente tener cuidado con las prendas.

La posición en la que ponga al niño para vestirlo depende totalmente de los padres, por ello se recomienda tenerlos recostados en la cama o que se apoyen en ti.

Saber más...

Martínez, P. (3 de octubre de 2012). Maternidad continuum. Recuperado el 21 de agosto de 2015, de <http://www.maternidadcontinuum.com/2012/10/%C2%BFtu-hijo-no-se-quiere-vestir/>