



## EL NIÑO INQUIETO

Aprender a estar sentado tranquilamente es uno de los logros más duros de conseguir para un niño pequeño. Para el niño, incluso unos pocos minutos en los que se ve obligado a esperar, pueden parecerle eternos. Es necesario que el niño comprenda lo que los padres quieren decir con "estar quieto" y es crucial que los padres sean realistas respecto a lo que pueden esperar de su hijo. Sin embargo, incluso un niño muy pequeño puede aprender a estar quieto, durante periodos relativamente largos de tiempo, ya sea en la mesa, o en lugares públicos.

Las soluciones que se describen más adelante serán de utilidad para que el niño aprenda a sentarse tranquilamente sintiéndose a gusto. Se ha utilizado un método de juegos, siendo las primeras soluciones más apropiadas para niños más pequeños, mientras que las últimas van dirigidas a niños mayores. Los padres seleccionarán las que se correspondan a la edad, a las aptitudes y personalidad de su hijo.

### Contar y dar palmadas

Siente al niño en una silla en casa. Indíquele que se va a comprobar si es capaz de permanecer sentado mientras se van enumerando cifras. Indicar los números con los dedos, contar desde uno hasta cinco mientras el niño está sentado en la silla. Aplauda al niño, acarícielo y déjele que de una vuelta durante unos momentos antes de intentarlo de nuevo. Esta vez siente al niño y comience con: "Listo, preparado, ¡ya!". Y cuente hasta diez o hasta el número para el que el niño está preparado. De nuevo aplauda su triunfo, acarícielo y déjele correr un poco. Incremente gradualmente el tiempo que el niño permanece sentado en su silla, creando un sentido del deber, al mismo tiempo que se va contando con entusiasmo cada vez hasta números más altos.

### Utilizar un cronómetro

Cuando el niño puede permanecer sentado tranquilamente durante el *Contar y dar palmadas* unos sesenta segundos, cambie de juego. Cuente los minutos con un minuterero de cocina. En su silla, el niño escucha el sonido del cronómetro hasta que el timbre suena, ya que gradualmente se aumenta el tiempo a lo largo de varias semanas. Con un niño más mayor, comience con una sesión de prueba. "¡Vamos a ver cuánto tiempo puedes estar sentado!"



Excm. Ajuntament de Sagunt  
Departament d'Educació

cronométrale y dele ánimos: "¡Ahora vamos a ver si puedes superar esta marca!".

**Atención, no es posible aplicar este tipo de juego mucho tiempo, ni todos los días**

Un juego es algo divertido, no un tormento. No se puede esperar que el niño permanezca sentado mucho tiempo inactivo. Se deben adaptar las normas del juego para que el niño, al mismo tiempo, haga algo como leer o jugar con un juguete. Siempre es conveniente alternar los periodos en los que el niño está sentado con los de actividad física.

### Ganar al reloj

A medida que el niño aprende a relacionar el cronómetro introduzca poco a poco el minuterero en otras situaciones, tales como la cena. Ponga el reloj durante una cantidad de tiempo razonable. Si el niño raramente permanece en la mesa más de cinco minutos comience con menos. Incremente gradualmente el tiempo y elogie al niño cada vez que lo cumpla. Dele un premio ocasional por estar aún sentado, como por ejemplo una porción extra de postre o algo que le guste. Si el niño se levanta antes de que suene el timbre, déjele que lo intente de nuevo y ponga de nuevo el cronómetro.

Si los padres piensan que el niño está a punto de levantarse antes de tiempo, recuérdesele, pero de forma indirecta. Por ejemplo, elogie a alguien más de la mesa que aún permanece sentado. Elogie al niño cuando se lo tome en serio y lo cumpla. Para niños muy pequeños, haga aspavientos, aplauda, grite con entusiasmo cuando el niño supere el reloj. Cuando se haya obtenido éxito en un sitio, se puede intentar la técnica en otro.

### Jugar a la estatua

Se hace sentar al niño en una silla frente al padre o la madre y se le pide que ponga las manos sobre las rodillas. Debe intentar permanecer tan quieto como una estatua, no debe mover tan siquiera una mano o la nariz. Con la práctica, el niño puede lograr un minuto de inmovilidad, e incluso algunos niños pueden llegar a cinco minutos o más. Juegue a este juego cada dos o



*Excm. Ajuntament de Sagunt  
Departament d'Educació*

tres días para que el niño se dé cuenta de que puede controlar por sí mismo sus movimientos. Es importante elogiar sus logros, sean los que sean.

### **Ver que el tiempo vuela**

Esta es una manera tangible de medir el tiempo cuando el niño se encuentra en una situación que requiere que se esté quieto. Dígame de antemano como se espera que se comporte. Coja un lápiz y una hoja de papel. Por cada minuto que el niño deba de permanecer sentado, dibujar, por ejemplo, una estrella, un círculo o una cara sonriente. Por ejemplo, diez minutos requerirán diez estrellas. Por cada minuto que pase el niño puede colorear el dibujo o tacharlo. Cuando todos los dibujos están tachados, el tiempo ha volado y el niño ha ganado el juego.

### **Aterrizaje feliz**

Es una manera divertida de expresar lo que a los padres les gustaría que hiciera el niño. Estos le dirán que imagine que está sentado en el asiento de un avión con su cinturón de seguridad abrochado. Después, simulando que

son el capitán del avión, le dicen que la señal de los cinturones de seguridad está encendida lo que significa que el niño debe permanecer quieto. Después, la señal de cinturón de seguridad se apaga, por lo tanto, el niño puede levantarse y estirar las piernas. Aquí, de nuevo, se puede aumentar de forma gradual el tiempo que el niño permanece sentado.

### **¿Quién está pegado?**

Aquí los padres fingen que el asiento se ha embadurnado con cola antes de que el niño se siente. Cuando el niño está pegado al asiento, los padres le preguntan si ha notado que otros objetos u otras personas también están pegadas al asiento, y, por tanto, muy quietas.

### **Hacer intercambios de tiempo**

Para los niños que tienen dificultades para mantenerse quietos, es conveniente indicarles con mucha claridad lo que se espera de ellos. Dígame que por cada minuto que estén sentados correctamente, se les dará una alternativa de hacer algo agradable.



*Excm. Ajuntament de Sagunt*  
*Departament d'Educació*

- Por un minuto de estar sentados, los padres dejarán al niño un minuto para que haga algo que le guste. Anótelo.
- Elogiar al niño calurosamente por su paciencia.
- El niño debe saber que cuando no se esté bien sentado, los padres canjearán esos minutos por tareas extras o el niño podrá ver menos televisión, etc. Asegúrese que esos minutos también se contabilizan.