

Desvanecimiento de la Hora de Dormir *Bedtime Fading*

Una de las razones por las que su hijo puede tener dificultades para dormirse por la noche se debe a su reloj interno. Aunque usted haya intentado establecer una hora de dormir temprana, su hijo rara vez se duerme antes de cierta hora. *El desvanecimiento de la hora de dormir* adapta la hora de dormir de su hijo a su hora natural de dormir para reducir los problemas a la hora de dormir. Una vez que su hijo aprenda a dormirse rápidamente a la hora designada, puede empezar a adelantar gradualmente su hora de dormir. A continuación, se ofrecen consejos sobre cómo usar el desvanecimiento de la hora de dormir con su hijo.

One reason your child may have difficulty going to sleep at night is due to their internal clock. Although you may have tried to have an early bedtime, your child rarely goes to sleep before a certain time. Bedtime fading matches your child's bedtime with their natural sleep onset time to reduce bedtime problems. Once your child learns to go to sleep quickly at the designated time, then you can begin to gradually move their bedtime earlier. The following provides advice on how to use bedtime fading with your child.

1. **La nueva hora de dormir de su hijo será _____.** Esto significa que deba comenzar su rutina de dormir unos 30 a 45 minutos antes, a las _____. *Your child's new bedtime will be _____. This means you should start their bedtime routine about 30 to 45 minutes before this, at _____.*
2. **La hora de despertarse de su hijo, tanto entre semana como los fines de semana, será _____.** Si no se despierta solo, deberá despertarlo a esta hora. *Your child's wake time on both weekdays and weekend days will be _____. If they do not wake on their own, you will have to wake them at their time.*
3. **Entre su hora de dormir anterior y esta nueva hora de dormir, su hijo debe realizar actividades tranquilas que no incluyen dispositivos electrónicos.** Esto puede incluir leer, dibujar o jugar con juguetes silenciosos. *In between their previous bedtime and this new bedtime, your child should engage in quiet activities that do not involve electronics. This can include reading, drawing, or playing with quiet toys.*
4. **Después de 5 a 7 noches en las que su hijo se duerma rápido (menos de 30 minutos) y con facilidad, puede empezar a adelantar su hora de dormir 15 minutos.** *After 5 to 7 nights of your child falling asleep quickly (in under 30 minutes) and easily, you can begin to move their bedtime earlier by 15 minutes.*
5. **Para alcanzar la hora de dormir deseada de _____, puede adelantar su hora de dormir 15 minutos cada semana** (pero solo si se duerme rápido y con facilidad). *To reach the desired bedtime of _____ you can then move their bedtime earlier by 15 min every week (but only if they are falling asleep quickly and easily).*

Cosas Importantes para Recordar *Important Things to Remember*

- Su hijo debe tener la misma hora de acostarse y despertarse todas las noches, tanto entre semana como los fines de semana. *Your child must have the same bedtime and wake time every night, both during the week and on weekends.*
- Aunque pueda parecer extraño retrasar la hora de dormir de su hijo, en realidad no está durmiendo menos que ahora. Su hijo rara vez (o nunca) se duerme antes de la nueva hora de dormir, y así aprenderá a dormirse más rápido a la hora de acostarse, reduciendo las protestas y dificultades a la hora de dormir. *Although it may seem strange to move your child's bedtime later, they are not really getting any less sleep than they are right now. Your child rarely (if ever) goes to sleep before the new set bedtime, and this way they will learn to go to sleep faster at bedtime, reducing bedtime protests and struggles.*
- **¡NO adelante** su hora de dormir demasiado rápido! Los cambios graduales en la hora de acostarse y despertarse (p. ej., 15 minutos) no son tan perceptibles para el cuerpo, y los niños se adaptan al nuevo horario en aproximadamente una semana. Sin embargo, los cambios rápidos (p. ej., una hora cada vez) serán muy evidente y dificultarán que su hijo se duerma. **DO NOT** move their bedtime up too quickly! *Gradual changes to bedtimes and wake times are not as noticeable to the body, with children adapting to the new time within about a week. However, rapid changes (e.g., 1 hour at a time) will be very noticeable and will make going to sleep harder for your child.*

Algunos niños no pueden dormirse temprano debido a su reloj interno natural. El cambio gradual de la hora de acostarse soluciona este problema, ayudando a su hijo a aprender a dormirse rápidamente a una hora fija. Con el tiempo, podrá adelantar gradualmente esta hora, reduciendo las dificultades para dormir que suelen surgir cuando un niño simplemente no está cansado a la hora establecida. Some children cannot go to sleep early because of their natural internal clock. Bedtime fading addresses this issue by helping your child learn to go to sleep quickly at a set bedtime. Over time, you will be able to gradually move this bedtime earlier, reducing the bedtime struggles that often result from a child who is simply not tired at the designated bedtime.