

Salirse del Cuarto *Moving You Out*

Muchos niños tienen dificultad en dormirse sin un cuidador o adulto en el cuarto. Esto puede provocar protestas a la hora de acostarse, demoras o levantarse una y otra vez para pedir algo. Para enseñarle a su hijo a dormirse solo, es necesario que lo saque del cuarto gradualmente. A continuación, le ofrecemos consejos sobre cómo salir del cuarto a la hora de acostarse sin causarle demasiado estrés a su hijo. *Many children have difficulty going to sleep without a caregiver in the room. The result can be bedtime protests, stalling, or "curtain calls" (getting out of bed over and over to ask for something). To teach your child to go to sleep by themselves, we need to gradually move you out of the room. The following provides advice on how to move yourself out of the room at bedtime while not causing too much stress for your child.*

1. **Establezca una rutina a la hora de acostarse y un horario de dormir estables.** Para su hijo, esta rutina deba comenzar a las _____ p.m. e incluye lo siguiente: _____, y deba terminar a las _____ p.m. *Have a consistent bedtime routine and a consistent bedtime in place. For your child, this routine should start at _____ p.m. and include the following: _____ and it should end at _____ p.m.*
2. **Al finalizar la rutina, debe colocar a su hijo en la cama despierto y luego quedarse con él hasta que se duerma.** *At the end of the routine, you should place your child in bed awake, and then stay with them until they are asleep.*
3. **No interactúe demasiado con su hijo.** Este no es el momento para preguntas ni conversación. Si su hijo intenta interactuar con usted, dale una respuesta simple y consistente (por ejemplo, "Ya es hora de dormir, te quiero"). *Don't interact too much with your child. This is not the time for questions or conversation. If your child tries to interact with you, have a consistent, simple response (e.g., "It is time to sleep now, I love you").*
4. **Después de 3 a 5 noches en las que su hijo se duerma con relativa facilidad, aléjese un poco.** Para algunos niños, esto será de 30 a 60 cm cada 2-3 noches. Con otros niños, puede ir primero al centro del cuarto (entre la cama y la puerta) y, después de algunas noches más con éxito, ir a la puerta. El último paso será al pasillo, fuera de la vista del niño. *After 3 to 5 nights of your child going to sleep relatively easily, you will move a little bit farther away. For some children this will be 1 to 2 feet every few nights. With other children, you can move first to the middle of the room (between the bed and the door), and then after a few more successful nights you can move to the doorway. The last move will be to the hallway outside the door (out of view of the child).*
5. **Cuando su hijo se despierte durante la noche, debe responder de inmediato y de forma constante.** Para su familia, esta respuesta debe ser _____.

When your child wakes during the night, you should respond immediately and consistently. For your family, this response should be_____.

Cosas Importantes para Recordar *Important Things to Remember*

- ¡Es posible que su hijo proteste o intente interactuar con usted más la segunda noche que la primera! Por eso, deba seguir el plan durante al menos 3 a 5 noches para empezar a ver progreso. *Your child may protest or try to interact with you more on the second night than the first night! Because of this you need to stick with the plan for at least 3–5 nights to begin to see improvement.*
- Si su hijo continúa intentando interactuar con usted, tómese un breve descanso y regrese sólo cuando acepte quedarse tranquilo en la cama. *If your child continues to try and interact with you, take a short break and return only when they agree to lie quietly in bed.*
- Si su hijo se levanta de la cama y viene hacia usted, simplemente regréselo a la cama con una interacción mínima y dígame: "Es hora de dormir, debes quedarte en la cama". *If your child gets out of bed and comes to you, simply return them to bed with minimal interaction, saying, "It's sleeping time, you need to stay in bed."*

Al alejarse gradualmente de su hijo a la hora de acostarse, aprenderá a dormirse sin su presencia. Aunque puede que tarde un poco alcanzar el objetivo de que se duerma solo, debería ver menos protestas a la hora de acostarse, lo que hará la hora de acostarse sea menos estresante para todos en la casa. By gradually moving yourself away from your child at bedtime, they will learn to go to sleep without you there. Although it may take a little while to reach the goal of them going to sleep independently, you should see fewer "curtain calls" and bedtime protests, making bedtime less stressful for everyone in the house.