

Todos tenemos nuestras maneras favoritas de dormirnos; para su hijo, eso es dormir con usted presente. Esto puede resultar en protestas a la hora de dormir, demoras o levantarse una y otra vez para pedir algo. "Tomar un descanso" se utiliza para enseñarle a su hijo a dormirse solo a la hora de acostarse con mínimas protestas. A continuación, le ofrecemos consejos sobre cómo "Tomar un descanso" con su hijo. *We all have our favorite ways of going to sleep; for your child, that is going to sleep with you present. The result can be bedtime protests, stalling, or "curtain calls" (getting out of bed over and over to ask for something). Take a Break is used to teach your child to go to sleep independently at bedtime with minimal protests. The following provides advice on how to "Take a Break" with 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. **Para finalizar la rutina, deba acostar a su hijo en la cama despierto.** Si no se queda con él todas las noches a la hora de acostarse, durante las primeras noches quédese con él hasta que se duerma. Esto ayudará a establecer la hora de acostarse y su capacidad de dormirse a esa hora. *At the end of the routine, you should place your child in bed awake. If you are not already consistently staying with your child at bedtime, for the first few nights, you should simply stay with them until they fall asleep. This will help solidify their bedtime and ability to fall asleep at this time.*
3. **Una vez que la hora de acostarse y el tiempo que tarda su hijo en dormirse sean regulares, quédese con él de 5 a 10 minutos (o menos de la mitad del tiempo que le tarda conciliar el sueño), ¡luego toma un descanso!** Díglele a su hijo: "Ya vuelvo, tengo que ir al baño" o "Necesito lavarme los dientes, vuelvo enseguida". Las primeras noches, este descanso debe durar solo 1 o 2 minutos (o menos si su hijo es muy ansioso o no se queda solo en la cama por mucho tiempo). *After bedtime and the time it takes your child to go to sleep are consistent, stay with your child for 5 to 10 minutes (or less than half the time it takes them to go to sleep), then take a break! Tell your child, "I'll be right back, I have to use the potty" or "I need to brush my teeth, I'll be back shortly." For the first few nights, this break should only be 1 to 2 minutes (or less if you have a highly anxious child or a child who won't stay in bed alone for a long time).*
4. **Al regresar del descanso, felicite a su hijo por quedarse en la cama e intentar dormirse ("¡Qué bien quedándose en la cama! ¡Te quiero!").** Luego, quédese con su hijo hasta que se duerma. *Return from your break and praise your child for staying in bed and trying to fall asleep ("Great job staying in bed! I love you"). Then remain with your child until they are asleep.*
5. **Cada noche, el descanso debe ser un poco más largo.** El objetivo es que su hijo se duerma mientras usted no está en la habitación. *Each night, your break should get a little bit longer. The goal is for your child to fall asleep while you are not in the room.*
6. **Siempre vuelva a revisar a su hijo después de cierto tiempo.** Si no está dormido, quédese con él hasta que se duerma. *Always return to check on your child after a certain amount of time. If they are not asleep, stay with them until they go to sleep.*
7. **Si su hijo se despierta durante la noche, debe responder de inmediato y de forma constante.** Para su familia, esta respuesta debe ser _____.

If 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*

- A medida que su descanso se alargue cada noche, asegúrese de configurar un temporizador para recordarle que debe regresar y revisar a su hijo. *As your break gets longer each night, be sure to set a timer to remind you to go back and check on your child.*

(continúa)

- Si su hijo se levanta antes de que usted regrese, regréselo a la cama con mínima interacción, simplemente diciéndole: "Es hora de dormir, quédate en la cama". La noche siguiente, puede que tenga que acortar el descanso y luego proporcionar más elogios verbales cuando se quede en la cama como se le indicó. *If your child gets out of bed before you return, return them to bed with minimal interaction, simply saying, "It's sleeping time, you need to stay in bed." The next night, you may need to shorten your break and then provide more verbal praise for when the child does stay in bed as instructed.*

Algunos niños no pueden dormirse sin la presencia de sus padres, ya sea en su cama o en su habitación. El método de "Tomar un Descanso" es una forma gradual de enseñarle a su hijo a dormirse a la hora de acostarse sin su presencia. Aunque lleva un poco de tiempo lograr que su hijo se duerma solo, este método reduce las protestas a la hora de dormir, haciendo que la hora de dormir sea menos estresante para todos en casa. Some children cannot go to sleep without a parent close by, whether in their bed or in their room. Take a Break is a gradual way to teach your child to go to sleep at bedtime without you present. Although it takes a little while to reach the goal of your child going to sleep independently, this approach reduces "curtain calls" and bedtime protests, making bedtime less stressful for everyone in the house.
