

Los niños rara vez quieren irse a acostar; prefieren quedarse despiertos jugando o simplemente pasando tiempo con sus cuidadores. Esto puede resultar en protestas a la hora de dormir, demoras o levantarse una y otra vez para pedir algo. La Segunda Buenas Noches es una forma de enseñarle a su hijo a quedarse en la cama y a dormirse solo con mínimas protestas. A continuación, le ofrecemos consejos sobre cómo usar La Segunda Buenas Noches con su hijo. *Children rarely want to go to bed, preferring instead to stay up and play or simply spend time with caregivers. The result can be bedtime protests, stalling, or "curtain calls" (getting out of bed over and over to ask for something). The Second Goodnight is one way to teach your child to stay in bed and go to sleep independently with minimal protests. The following provides advice on how to use the Second Goodnight 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. **Siguiendo una rutina consistente para la hora de acostarse y a una hora constante cada noche, deba acostar a su hijo en su propia cama.** *Following a consistent bedtime routine and at a consistent time each night, your child should be placed in their own bed.*
3. **Una vez que se haya acostado, usted deba salir de la habitación y regresar para darle una "segunda buenas noches" después de _____ minutos.** Si su hijo sigue acostado tranquilamente en la cama, gana una ficha. Algunos ejemplos de fichas son fichas de póker, boletos o canicas colocadas en un frasco. Necesitará crear algún tipo de sistema de recompensas donde pueda intercambiar fichas por la mañana por un pequeño premio apropiado para su edad (por ejemplo, una calcomanía, un juguete pequeño, 15 minutos extra de pantalla). Una de las mejores recompensas no es comida ni dinero, sino pasar tiempo especial con uno de sus padres haciendo una actividad favorita (por ejemplo, montar en bicicleta, jugar a la pelota de béisbol, pintarse las uñas). *Once they are in bed, you should leave the room and return for a "second goodnight" after _____ minutes. If your child is still lying quietly in bed, they earn a token. Some examples of tokens are poker chips, tickets, or marbles placed in a jar. You will need to create some type of reward system where he can exchange tokens in the morning for a small age-appropriate prize (e.g., sticker, small toy, 15 extra minutes of screen time). One of the best rewards is not food or money but special time with a parent doing a favorite activity (e.g., bike riding, hitting baseballs, painting fingernails).*
4. **Si su hijo grita o se levanta de la cama, regréselo a la cama con la mínima interacción posible, salvo para recordarle que es hora de dormir.** Luego, quítele una ficha. *If your child calls out or gets out of bed, return them to bed with minimal interaction other than to remind them it is bedtime. Then remove one token.*
5. **Las primeras noches, deba volver varias veces para darle las buenas noches (p. ej., cada 5 minutos).** Cada vez, deba elogiar al niño verbalmente (p. ej., "¡Estoy orgulloso de ti por quedarte en la cama!") y darle otra ficha. Después de las primeras noches, el tiempo entre las buenas noches debe aumentar cada noche. *The first few nights, you should return for multiple goodnight checks (e.g., every 5 minutes). Each time, the child should be verbally praised (e.g., "I'm proud of you for staying in bed!") and given another token. After the first few nights, the time in between goodnight checks should be increased each night.*
6. **Si su hijo se despierta durante la noche, deba responder de inmediato y de forma constante.** Para su familia, esta respuesta deba ser _____
_____. *If your child wakes during the night, you should respond immediately and consistently. For your family, this response should be _____.*

(continúa)

Cosas Importantes Para Recordar *Important Things to Remember*

- Aunque pueda parecer como si estuviera sobornando a su hijo para que se quede en la cama, en realidad lo está recompensando por hacer lo que usted quiere. Con el tiempo, la necesidad de recompensas a la hora de dormir disminuirá a medida que su hijo aprenda la habilidad de dormirse rápida y fácilmente. *Although it may feel as if you are bribing your child for staying in bed, you are actually rewarding them for doing what you want them to do. Over time, the need for rewards at bedtime will decrease as your child learns the skill of quickly and easily going to sleep at bedtime.*

La atención del cuidador motiva mucho a los niños; por eso protestan o dan un berrinche a la hora de acostarse. “La Segunda Buenas Noches” le brinda atención a su hijo por quedarse en la cama. Al revisarlo regularmente y recompensarlo por quedarse en la cama, le proporciona interacciones breves, frecuentes y positivas que reducirán el estrés a la hora de acostarse y lo ayudará a dormirse más fácilmente. *Caregiver attention is very motivating to children; this is why they will make “curtain calls” or protest at bedtime. The Second Goodnight gives your child attention for staying in bed. By regularly checking on your child and rewarding them for staying in bed, you are providing brief, frequent, and positive interactions that will reduce the stress of bedtime and help your child go to sleep easier.*
