

Los niños rara vez quieren irse a la cama; prefieren quedarse despiertos jugando o simplemente pasando tiempo con sus padres. Esto puede provocar protestas a la hora de acostarse, demoras o levantarse una y otra vez para pedir algo. El Hada del Sueño es una forma de animar a su hijo a quedarse en la cama y dormirse con mínimas protestas. A continuación, le ofrecemos consejos sobre cómo usar el Hada del Sueño con su hijo. *Children rarely want to go to bed, preferring instead to stay up and play or simply spend time with parents. The result can be bedtime protests, stalling, or "curtain calls" (getting out of bed over and over to ask for something). The Sleep Fairy is one way to encourage your child to stay in bed and go to sleep with minimal protests. The following provides advice on how to use the Sleep Fairy with your child.*

- 1. Deba decirle a su hijo que hay un Hada del Sueño que vendrá a visitarlo si se acuesta cuando se lo pide y que le dejará un pequeño premio debajo de la almohada cuando se duerma.**
Dependiendo de su edad, los premios pueden incluir calcomanías, una moneda de un centavo, un juguete pequeño de la tienda de todo a un dólar o un par de sus dulces favoritos (chispas de chocolate) en una bolsita. *Your child should be told that there is a Sleep Fairy who will come to visit them if they go to bed when asked and will leave a small prize under their pillow once they are asleep. Depending on the age of the child, prizes can include stickers, a penny, a small toy from the dollar store, or a couple of favorite treats (like chocolate chips) in a bag.*
- 2. Siguiendo una rutina consistente para la hora de acostarse y a una hora constante cada noche, su hijo debe ser acostado en su cama.** Recuérdales que el Hada de los Sueños la visitará cuando esté dormida. Durante dos semanas, cada noche, ponga un pequeño regalo debajo de su almohada después de que se duerma. *Following a consistent bedtime routine and bedtime, your child should be placed in bed. They should be reminded that the Sleep Fairy will come to visit after they are asleep. Every night for 2 weeks, you should place a small prize under your child's pillow after they are asleep.*
- 3. Después de esas dos semanas iniciales, deba decirle a su hijo que usted no sabe cuándo vendrá el Hada del Sueño porque tiene muchas casas que visitar.** Al principio, puede dejarle un premio cada dos o tres noches. Después de otras dos semanas, puede dejarle un premio para sorprenderlo en noches al azar y mantenerlo intrigado. *After those initial 2 weeks, your child should be told that you don't know when the Sleep Fairy is going to come now because she has a lot of homes to visit. At first you can leave a prize every second or third night. After another 2 weeks, you can leave a prize to surprise your child on random nights to keep them guessing.*

Los niños que tienen la edad suficiente para entender el Ratón o el Hada de los Dientes suelen responder rápidamente al Hada del Sueño, quien los recompensa por dormirse. Al recibir un premio cada noche durante dos semanas, su hijo aprende a dormirse a la hora de acostarse con menos protestas. Después, usar un programa de recompensas más aleatorias le ayudará a que se acueste y duerma, ya que no sabe si esa será una de las noches en que el Hada del Sueño lo visitará. Children who are old enough to understand the Tooth Fairy often respond quickly to the Sleep Fairy, who rewards them for going to sleep. By receiving a prize every night for 2 weeks, your child learns to go to sleep at bedtime with fewer protests. After that, the use of a more random rewards schedule will help keep your child going to bed and going to sleep, as they are unsure if this is one of the nights the Sleep Fairy will come to visit.
