

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 Pase para Dormir es una forma de enseñar a su hijo a quedarse en la cama y a dormirse solo, con mínimas protestas. A continuación, le ofrecemos consejos sobre cómo usar el Pase para Dormir 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 Bedtime Pass 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 Bedtime Pass 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. Después de la rutina para la hora de acostarse, su hijo debe dormir en su propia cama y recibir un Pase para Dormir.** Este Pase es una tarjeta que puede decorar o algún otro tipo de vale o ficha tangible. Las primeras noches, puede darle a su hijo dos o tres Pases para Dormir hasta que entienda completamente cómo funciona. ***Following the bedtime routine, your child should be placed in their own bed and given a Bedtime Pass.*** *A Bedtime Pass is a notecard that they can decorate or some other type of tangible ticket or token. The first few nights, you may want to give your child two or three Bedtime Passes until they fully understand how the Bedtime Pass works.*
- 3. Deba recordarle a su hijo que si grita o se levanta de la cama, deberá entregar el Pase para Dormir.** De lo contrario, si lo conserva, puede intercambiarlo en 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 un cuidador haciendo una actividad favorita (por ejemplo, montar en bicicleta, pintarse las uñas, ir al parque). ***Your child should be reminded that if they call out or get out of bed, they will have to give up the Bedtime Pass.*** *Otherwise, if they keep the pass, it can be exchanged 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 caregiver doing a favorite activity (e.g., bike riding, painting fingernails, going to the playground).*
- 4. Una vez que esté en la cama, salga de la habitación.** Si su hijo le llama o se levanta, debe responder a su petición (por ejemplo, otro abrazo, un vaso de agua), devolverlo a la cama y tomar el Pase para Dormir. ***Once your child is in bed, you should leave the room.*** *If they call out or get up, you should respond to their request (e.g., another hug, a drink of water), return them to bed, and take the Bedtime Pass.*
- 5. Si su hijo grita o se levanta de la cama y no tiene un pase para dormir, regréselo a la cama con mínima interacción e ignore cualquier otra petición.** ***If your child calls out or gets up after they no longer have a Bedtime Pass, you should return them to bed with little interaction and ignore any other requests.***

Cosas Importantes para Recordar *Important Things to Remember*

- El pase para dormir también sirve como pase para la noche, para esos niños que le despiertan en mitad de la noche por un motivo innecesario. ***The Bedtime Pass can also be a Nighttime Pass for those children who wake you up in the middle of the night for an unnecessary reason.***
- Las recompensas que usted y su hijo elijan deben ser lo suficientemente motivadoras para que su hijo quiera conservar su Pase para Dormir. Con el tiempo, es posible que necesite cambiar las recompensas para mantener a su hijo motivado. Además, después de la primera semana, puede requerir que gane más de un Pase para Dormir para obtener un premio. ***The rewards you and your child choose need to be motivating enough that they will want to hold on to their Bedtime Pass. Over time, the rewards may have to change to keep your child motivated. In addition, after the first week, you can require your child to earn more than one Bedtime Pass to get a prize.***

(continúa)

- Al responderle a su hijo, sus interacciones deben ser breves y aburridas. Si no, las peticiones continuarán mientras él recibe la atención que desea. *When responding to your child, your interactions should be brief and boring. Otherwise the requests and curtain calls will continue as they are getting the attention they desire.*

La atención del cuidador motiva mucho a los niños; por eso se levantan una y otra vez, protestan o dan un berrinche a la hora de acostarse. La presencia física del Pase para Dormir le da la opción de escoger atención inmediata o recibir una recompensa a la mañana siguiente. Una vez que le quite su pase para dormir, su hijo rápidamente entenderá que es mejor conservar el pase, porque no recibirá su atención. Caregiver attention is very motivating to children; this is why they will make “curtain calls” or protest at bedtime. The physical presence of the Bedtime Pass allows them to decide whether they would rather have immediate attention or a reward in the morning. That said, once the pass is gone, your child will quickly learn it is better to keep the pass, as they will not be getting your attention.



Pase para
Dormir



Pase para
Dormir



Pase para
Dormir



Pase para
Dormir



Pase para
Dormir



Pase para
Dormir



Pase para
Dormir



Pase para
Dormir