

Los despertares nocturnos son normales. Todos los niños (y adultos) se despiertan varias veces cada noche. Los despertares nocturnos problemáticos ocurren cuando su hijo no puede volver a dormirse sin su ayuda después de un despertar nocturno normal. Para enseñarle a su hijo a volver a dormirse durante la noche, primero deba enseñarle a dormirse solo a la hora de acostarse. Una vez que haya aprendido a dormirse solo, en aproximadamente dos semanas verá que empieza a dormir cada vez más tiempo sin despertarse. **Tenga en cuenta que este tratamiento se centra únicamente en la hora de acostarse, por lo que los despertares nocturnos de su hijo continuarán durante al menos las próximas semanas.**

Nighttime arousals are normal. All children (and adults) wake multiple times every night. Problematic nighttime awakenings occur when your child cannot return to sleep without your help after they have a normal nighttime arousal. To teach your child to return to sleep during the night, you must first teach them to go to sleep independently at bedtime. Once they have learned how to go to sleep without your help, in about 2 weeks, you will see that they start to sleep longer and longer stretches at night without waking. Keep in mind that this treatment focuses only on bedtime, so your child's nighttime awakenings will continue for at least the next few weeks.

Si actualmente amamanta, alimenta o mece a su hijo para que se duerma, primero deba cambiar este comportamiento. Por ejemplo, cambie la lactancia o alimentación a la primera parte de su rutina para acostarse y luego meza a su hijo para que se duerma. Después de varias noches meciendo a su hijo para que se duerma, mécelo solo unos minutos antes de colocarlo despierto en la cuna. A continuación, le ofrecemos consejos sobre cómo enseñarle a su hijo a dormirse sin su ayuda una vez que esté listo para colocarlo despierto en la cuna. *If you are currently nursing/feeding or rocking your child to sleep, you must first make changes to this behavior. For example, move the nursing/feeding to the first part of your bedtime routine and then rock your child to sleep. After a few nights of rocking your child to sleep, rock them for only a few minutes before placing them in the crib awake. The following provides advice on how to help teach your child to go to sleep at bedtime without your help once you are ready to place your child into the crib awake.*

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, deba colocar a su hijo en su cuna soñoliento pero despierto y salir de la habitación.** *At the end of the routine, you should place your child in their crib drowsy but awake and leave the room.*
3. **Puede entrar a revisar a su hijo tantas veces como quiera, pero cuanto más tiempo pueda estar fuera de la habitación, ¡mejor!** Si su hijo se molesta más con sus visitas, no entre tan a menudo. Durante las primeras noches, deba revisar a su hijo cada _____. Después, el tiempo entre revisiones deba aumentar por _____ cada noche. *You can then check on your child as often as you want, but the longer you can stay out of the room, the better! If your child gets more upset by your visits, then don't go in as often. For the first few nights you should check on your child every _____. After that, the time between checks should increase by _____ every night.*
4. **Cuando entra a revisar a su hijo, la visita es breve y aburrida.** Estas revisiones son para que le diga: "¡Te quiero, es hora de dormir!" y se asegure de que su hijo está bien y seguro. *When you check on your child, the visit should be brief and boring. These checks are for you to say, "I love you, it's sleeping time!" and to make sure your child is safe and okay.*
5. **Es mejor que no levante o cargue a su hijo para consolarlo, ya que podría acurrucarse en su hombro y dormirse enseguida.** Entonces, lo único que habrá aprendido es que, si llora lo suficiente, usted lo "rescatará". Sin embargo, si siente que su hijo ya no puede calmarse sin una breve interacción, puede cargarlo un par de minutos para intentar calmarlo. Sin embargo, deba devolverlo a su cuna despierto. Si se angustia aún más al volver a ponerlo en la cuna, quizás sea mejor no volver a cargarlo en el futuro. *It is best if you do not pick your child up to comfort them, as they could snuggle into your shoulder and go right to sleep. Then all they have learned is that if they cry long enough you will "rescue" them. However, if you feel as if your child is past the point where they will be able to calm down without a brief interaction, you may pick them up for a couple of minutes to try and calm them down. However, they must be returned to their crib awake. If when you put them back in the crib they become even more distressed, it may be better in the future to not pick them up again.*

(continúa)

Cosas Importantes para Recordar *Important Things to Remember*

- Su hijo llora a la hora de acostarse porque está cansado y solo sabe dormirse con su ayuda. Seguirá muy contento de verlo por la mañana, y este entrenamiento para dormir no le causará ningún daño a corto ni a largo plazo. *Your child is crying at bedtime because they are tired and know how to go to sleep only with your help. They will still be very happy to see you in the morning, and there will be no short-term or long-term damage by doing this sleep training.*
- ¡La segunda noche probablemente será peor que la primera! Aunque cada niño es diferente, la mayoría llora 45 minutos la primera noche a la hora de dormir. La segunda noche, la mayoría llora 90 minutos. Para la tercera noche, la mayoría llora unos 20 minutos. Por lo tanto, tiene que estar preparado para realizar esta intervención al menos 3 noches. Si "rescata" a su hijo después de un llanto prolongado y luego lo ayuda a dormirse (por ejemplo, meciéndolo, dándole el pecho), lo único que habrá aprendido es que el llanto prolongado le dará lo que finalmente quiere, que usted lo ayude a dormirse. *The second night will likely be worse than the first night! While all children are different, most children cry for about 45 minutes the first night at bedtime. On the second night, most children cry for about 90 minutes. By the third night, most children cry about 20 minutes. So you have to be prepared to do at least 3 nights of this intervention. If you "rescue" your child after prolonged crying and then help them go to sleep (e.g., rocking, nursing), all they have learned is that prolonged crying will get them what they ultimately want, which is you helping them to go to sleep.*
- Al poner a su hijo en la cuna con sueño, ¡es importante que siga despierto! En una escala del 0 (nada somnoliento) al 10 (completamente dormido), su hijo debería estar en el punto medio (4-6). Si está demasiado somnoliento (7+), es posible que no esté aprendiendo como dormir en la cuna. *When putting your child in the crib drowsy, it is important they are still awake! On a scale of 0 (not at all drowsy) to 10 (fully asleep) your child should be in the middle (4-6). If they are too drowsy (7+) they may not be learning how to go to sleep in the crib.*
- Aunque es poco probable, es posible que su hijo vomite. Para prepararse, tenga otro juego de sábanas en la cuna/cama con una almohadilla entre ellas y otro juego de pijama listo. Si su hijo vomita, sáquelo de la cuna/cama, retire las sábanas sucias, límpielo y cámbiele el pijama. Luego, regréselo a la cuna/cama. Aunque parezca terrible, es necesario porque los niños de tan solo 6 meses pueden aprender a vomitar cuando lo deseen. Así que, si ayuda a su hijo a dormirse después de vomitar, es posible que aprenda a vomitar todas las noches hasta que consiga lo que quiere, que usted lo ayude a dormirse. *Although unlikely, it is possible that your child will throw up. To prepare, have a second set of sheets on the crib/bed with a pad in between and a second set of pajamas ready to go. If your child vomits, take them out of the crib/bed and remove the dirty sheets, clean them up and change their pajamas. Then return them to the crib/bed. Although this sounds terrible, it is necessary because children as young as 6 months can learn to vomit on demand. So, if you help your child go to sleep after they vomit, then they may learn to vomit every night until they get what they want, which is you helping them go to sleep.*
- Escuchar a un bebé llorando cuando está aprendiendo a dormir solo es muy difícil. Aquí hay algunas estrategias que puede usar para ayudarse a manejar su frustración, preocupación, culpa e irritación (¡todos son sentimientos normales!): *Listening to a baby cry when they are learning to sleep independently is very challenging. Here are some strategies you could use to help yourself manage your frustration, worry, guilt, and irritation (all of which are normal feelings!):*
 - báñese; *take a bath;*
 - escuche música; *listen to music;*
 - medite; *meditate;*
 - haga ejercicio; *exercise;*
 - hable por teléfono; *talk on the phone;*
 - juegue un juego; *o play a game; or*
 - pida apoyo a su pareja, amigos y/o familiares para turnarse en la supervisión de su hijo y así poder tomarse un descanso para sí mismo. Esto también puede ser muy útil para los niños que necesitan que se les controle el sueño en mitad de la noche. Turnarse con un compañero puede ayudarles a ambos a conseguir el descanso que tanto necesitan. *ask for support from your partner, friends, or family to take turns monitoring your child so that you can take a break to have time for yourself. This can also be very helpful for children who need their sleep managed in the middle of the night. Taking turns with a partner can help each of you get much needed rest.*

Aunque difícil, este tratamiento es muy eficaz siempre que sea constante y siga todos los pasos recomendados. Tenga en cuenta que está haciendo esto para ayudar a su hijo a aprender a dormir. El beneficio a corto plazo es que tanto usted como su hijo empezarán a dormir mejor. Los beneficios a largo plazo son numerosos, incluyendo un mejor estado de ánimo del niño y del cuidador, mejores interacciones entre el cuidador y el niño, y una mejor integración familiar. Although challenging, this treatment is very successful as long as you are consistent and follow through with all of the recommended steps. Keep in mind that you are doing this to help your child learn to sleep. The short-term benefit is that both you and your child will start sleeping better. The long-term benefits are numerous, including improved child and caregiver mood, improved caregiver-child interactions, and improved family functioning.