

La Luz de Buenos Días es una forma sencilla de enseñarle a su hijo la diferencia entre el día y la noche. Como adultos, simplemente miramos el reloj para saber si debemos volver a dormirnos o levantarnos. Pero los niños pequeños no tienen esta capacidad. A continuación, se ofrecen consejos sobre cómo crear y usar eficazmente la Luz de Buenos Días. *The Good Morning Light is a simple way to teach your child the difference between night and day. As adults, we simply look at our clocks to tell us whether we should go back to sleep or get up. But young children do not have this ability. The following provides advice on how to create and effectively use the Good Morning Light.*

1. **Conecte una luz de noche a un temporizador, como el que usaría para encender y apagar las luces si estuviera de vacaciones o para encender y apagar las luces de días festivos.** Puede comprar temporizadores en ferreterías, tiendas de artículos de mejoras para el hogar o grandes tiendas minoristas. *Plug a night-light into a timer, the kind you would use to turn your lights on and off if you were on vacation, or to turn your holiday lights on and off. Timers can be purchased at hardware, home improvement, or large retail stores.*

Si su hijo ya usa una luz de noche *If your child already uses a night-light*

2. Configure el temporizador para que la luz se encienda unos 30 minutos antes de la hora de dormir de su hijo y se apague 30 minutos antes de que se despierte por la mañana para empezar el día. Para usted, la luz debería encenderse a las _____ y apagarse a las _____. *Set the timer so the light comes on about 30 minutes before your child's bedtime and goes off 30 minutes before your child is currently waking up in the morning to start the day. For you, the light should go on at _____ and off at _____.*
3. Durante su rutina para la hora de acostarse y a la hora de dormir, señale a la luz y diga: "¡La luz está encendida, es hora de dormir!" *During your bedtime routine and at bedtime, point at the light and say, "The light is on, it is sleeping time!"*
4. Si su hijo se despierta durante la noche o antes de su hora de despertarse, acérquese, señale a la luz y recuérdelo: "¡La luz está encendida, es hora de dormir!" *If your child wakes during the night or before their current wake time, go in and point at the light and remind them, "The light is on, it is sleeping time!"*
5. Una vez que la luz se apague por la mañana, prepárese para levantarse con su hijo. Señale a la luz y anímelo a que está apagada y que es hora de levantarse. *Once the light goes off in the morning, be ready to get up with your child. Point at the light and make a very big deal that the light is off, and it is time to get up.*

Si su hijo no usa una luz nocturna *If your child does not use a night-light*

2. Configure el temporizador para que la luz se encienda 30 minutos antes de que su hijo se despierte por la mañana para comenzar el día. Para usted, la luz debería encenderse a las _____. *Set the timer so the light comes on 30 minutes before your child is currently waking up in the morning to start the day. For you, the light should go on at ____.*
3. Durante su rutina para la hora de acostarse y a la hora de dormir, señale a la luz y diga: "¡La luz está apagada, es hora de dormir!" *During your bedtime routine and at bedtime, point at the light and say, "The light is off, it is sleeping time!"*
4. Si su hijo se despierta durante la noche o antes de su hora de despertarse, acérquese, señale a la luz y recuérdelo: "¡La luz está apagada, es hora de dormir!" *If your child wakes during the night or before their current wake time, go in and point at the light and remind them, "The light is off, it is sleeping time!"*
5. Una vez que la luz se encienda por la mañana, prepárese para levantarse con su hijo. Señale a la luz y anuncie claramente que está encendida y que es hora de levantarse. *Once the light goes on in the morning, be ready to get up with your child. Point at the light and make a very big deal that the light is on, and it is time to get up.*

Después de 1 a 2 semanas de sincronizar la luz con la hora de despertar actual de su hijo *After 1 to 2 weeks of pairing the light with your child's current waking time*

6. Una vez que su hijo entienda que la luz indica que es hora de despertar, puede retrasar el temporizador para que se despierte 15 minutos más tarde. Puede seguir retrasando el temporizador 15 minutos cada 5 a 7 días hasta que llegue a la hora de despertar deseada. *Once your child understands that the light signals that it is morning time, you can move the timer so their wake time is 15 minutes later. You can continue to move the timer 15 minutes later every 5 to 7 days until the desired wake time is reached.*
7. Una vez instalada, la Luz de Buenos Días también puede usarse para la siesta. *Once in place the Good Morning Light can also be used for naptime.*

(continúa)

Cosas Importantes para Recordar *Important Things to Remember*

- Deba responder de forma constante a todos los despertares nocturnos para que su hijo entienda que cuando cambia la luz, es hora de levantarse. Por ejemplo, si lleva a su hijo a la cama antes de que cambie la luz, no mirará la luz para ver si es hora de levantarse, sino que seguirá despertándose con la esperanza de que finalmente lo lleve a su cama. *You must respond consistently to all night wakings for your child to understand that when the light changes, it is time to get up. For example, if you bring your child to your bed before the light changes, they will not look at the light to see if it is time to get up but will continue waking up hoping that eventually you'll take them to your bed.*
- Asegúrese de que su hijo pueda ver la luz; de lo contrario, no asociará el cambio de luz con el despertar. *Make sure your child can see the light, otherwise they will not make the association between the light changing and waking up.*
- Al mismo tiempo, asegúrese de que su hijo no pueda jugar con el temporizador ni cambiarlo. *At the same time, make sure your child cannot play with or change the timer.*
- Una vez que su hijo haga la asociación, ¡no cambie la hora demasiado rápido! Esto puede provocar frustración y llanto prolongado. *Once your child makes the association, do not change the time too quickly!! This can result in child frustration and prolonged crying.*

La Luz de Buenos Días proporciona una señal visual rápida y sencilla para que su hijo aprenda la diferencia entre el día y la noche. Sin embargo, para que funcione, deba cambiar la luz a una hora cercana a la hora en que se despierta. También deba proporcionar una respuesta constante a los despertares nocturnos y no "rescatar" a su hijo antes de que cambie la luz. The Good Morning Light provides a quick and easy visual cue for your child to learn the difference between night and day. However, for it to really work, you need to have the light change at a time close to your child's current wake time. You also need to provide a consistent response to nighttime awakenings and not "rescue" your child before the light changes.
