

## Tabla para la Hora de Acostarse *Bedtime Chart*

---

La Tabla para la Hora de Acostarse les ayudará a usted y a su hijo a tener una rutina consistente para la hora de acostarse todas las noches. Si se usa de forma constante y con constancia, también puede reducir las protestas y las demoras a la hora de dormir. A continuación, se ofrecen consejos sobre cómo crear y usar eficazmente una Tabla para la Hora de Acostarse. *The Bedtime Chart will help you and your child have a consistent bedtime routine every night. If used consistently and with follow-through it can also reduce the amount of bedtime protests and stalling you experience. The following provides advice on how to create and effectively use a Bedtime Chart.*

- 1. Cree una rutina corta y consistente para la hora de acostarse que se mueva en una sola dirección** (por ejemplo, de la cocina al baño y a la habitación de su hijo) **y termine en el lugar donde duerme su hijo.** Su rutina para la hora de dormir deba comenzar a las \_\_\_\_\_ p.m., incluir lo siguiente: \_\_\_\_\_ y terminar con su hijo en la cama a las \_\_\_\_\_ p.m.  
*Create a short, consistent bedtime routine that moves in one direction (e.g., from the kitchen to the bathroom to the child's bedroom) and ends in the child's sleeping environment. Your bedtime routine should begin at \_\_\_\_\_ p.m., consist of \_\_\_\_\_, and end with your child in bed by \_\_\_\_\_ p.m.*
- 2. Busque imágenes que muestren cada paso de la rutina.** Esto es algo que usted y su hijo pueden hacer juntos. Las imágenes de cada actividad de la tabla (por ejemplo, vaso para beber, cepillo de dientes, inodoro) pueden tomarse con la cámara, descargarse del internet, recortarse de revistas o simplemente dibujado por su hijo. *Find pictures that show every step of the routine. This is something that you and your child can do together. Pictures for each activity on the chart (e.g., cup for a drink, toothbrush, toilet) can be taken with your camera, downloaded from the Internet, cut out from magazines, or simply drawn by your child.*
- 3. Ordene las imágenes en una cartulina o en hojas individuales de papel grueso si va a hacer un libro.** *Put the pictures in order on a poster board or on individual pieces of heavy paper if making a book.*
- 4. Cada noche, siga los pasos de la tabla en orden.** Su tabla puede incluir un espacio para una calcomanía o una marca para indicar que cada paso se ha completado. *Every night, follow the steps of the chart in order. Your chart can include a place for a sticker or check mark to show that each step is completed.*

### Cosas Importantes para Recordar *Important Things to Remember*

- Puede usar un temporizador para ayudar a su hijo a completar cada paso de forma adecuada para su desarrollo y a la vez oportuna. Cuando sea posible, pídale a su hijo que configure y ponga en marcha el temporizador, ya que esto le da la sensación de que están en control de la situación. *You can use a timer to help your child complete each step in a developmentally appropriate yet timely manner. When possible, have your child set and start the timer.*
- Si su hijo protesta (lo cual hará las primeras noches), sea constante y consulte la tabla repetidamente (“La tabla dice que es hora de ir al baño” o “La tabla dice que ya hemos leído nuestros dos libros esta noche, así que tendremos que guardar ese libro para mañana”). *If your child protests (which they will do the first few nights), be consistent and repeatedly refer to the chart (“The chart says it is now time to go potty” or “The chart says we’ve already read our two books tonight, so we’ll have to save that book for tomorrow”).*

*La Tabla de la Hora de Dormir ofrece un recordatorio visual rápido y sencillo de lo que sucede en la rutina de la hora de dormir. Esto garantizará que su hijo tenga una rutina de a la hora de acostarse constante todas las noches y que, si hay más de un cuidador, la rutina no cambie de una noche a otra. Si se sigue con constancia, la tabla de la hora de acostarse también reducirá las protestas y las demoras, ya que su hijo no podrá discutir con la tabla ni pedirle lo que quiera de la misma manera que lo haría con usted. The Bedtime Chart provides a quick and easy visual reminder of what happens in the bedtime routine. This will ensure that your child has a consistent bedtime routine every night and that if there is more than one caregiver, the routine does not change from night to night. If followed consistently, the bedtime chart will also reduce bedtime protests and stalling as your child can't argue with the chart or make requests of the chart the same way they would argue with or make requests of you.*

---