



DORMIR EN DIFERENTES UBICACIONES

Si sus hijos están durmiendo en más de una casa o en más de una ubicación, la consistencia importa más que nunca para dormir bien.

La coherencia entre los hogares es la clave



Los hechos

- Más de la mitad de todos los niños En los Estados Unidos se mueven y duermen entre uno o más hogares.
- **El dormir en diversos hogares incluye:** sleepovers, la casa de un abuelo, la casa de las mamás, la casa del papá, o cualquier otro hogar del caregiver que no es donde sus niños duermen típicamente.
- Sleepovers de vez en cuando no son un problema.
- Dormir en lugares diferentes regularmente, puede causar malos hábitos de sueño si la rutina y el ambiente no son consistentes.
- Incluso una hora de diferencia en la hora de dormir entre los hogares puede cambiar el reloj interno de sus hijos. Esto hace más difícil que se duerman y se queden dormidos.

La consistencia puede ser difícil

- **Hable con sus amigos y familiares sobre la importancia del sueño para la salud de sus hijos.**
- **Sus hijos dormirán mejor y permanecerán sanos si todo el que se preocupa por ellos trata la hora de acostarse igual.**
- **Cuando se trata de la meta de dormir de sus hijos (rutina para acostarse, reglas para acostarse y ambiente para dormir) trate de recoger los cambios que todos los adultos pueden hacer de manera consistente.**
- **Las reglas son más fáciles de entender para los niños si todos sus familiares y amigos tienen las mismas reglas.**
- **Pídale a su proveedor más folletos adicionales para obtener más información. Comparta la información de estos folletos con su familia y amigos.**

Lo que puedes hacer

No estreses; Haz lo mejor que puedas. La consistencia es la meta, pero puede ser difícil. Aquí hay algunos consejos para tratar de mantener una rutina y un ambiente de acostarse consistentes en diferentes hogares.

1. La hora de acostarse y la consistencia del tiempo de vigilia

Piense en los diferentes horarios de la casa al hacer el horario de sueño de su hijo. Elige la misma hora de acostarse y el mismo horario de despertar que todo el mundo puede seguir.

2. Mismas reglas

Las batallas a la hora de acostarse pueden ser difíciles. Pero es menos probable que los niños discutan acerca de la hora de acostarse si todos los hogares tienen las mismas reglas. Hable acerca de los horarios de la cama, las rutinas y los despertares nocturnos, y convenga en una manera de manejarlos.

3. Ambientes de sueño similares

Trate de hacer ambientes de sueño lo mismo cuando se trata de cosas como nightlights, pijamas y música. Si sus hijos usan música o ruido blanco para quedarse dormidos en una casa, asegúrese de que tengan el mismo ruido calmante para ayudarlos a dormir en todas las demás ubicaciones.

4. Objetos de seguridad

Estos pueden ser cualquier cosa que sus hijos usan para ayudar a calmarlos emocionalmente. Pueden ayudar con el sueño, consolarlos si están asustados o tristes, y ayudarlos a sentirse como en casa en lugares extraños. Esto puede ser una manta, un animal de peluche, o cualquier otro objeto que elija. Trate de tener el mismo objeto disponible en todas las casas de dormir.

5. La cama es para dormir solamente

La cama debe ser un lugar para dormir sólo. Cualquier actividad en la rutina de la hora de dormir debe tener lugar fuera de la cama. Si usted lee antes de acostarse, trate de crear un rincón especial donde lea por la noche. Si los bocados de la hora de acostarse son populares en su hogar, cerciórese de que permanezcan fuera del dormitorio.



RECURSOS PARA LOS PADRES

- [Nationalsleepfoundation.org](http://nationalsleepfoundation.org)
- [Sleepforkids.org](http://sleepforkids.org)
- HealthyChildren.org
- AAP Program: "Brush, Book, Bed" is available at: <http://bit.ly/bedroutine>
- <http://www.seattlechildrens.org/clinics-programs/sleep-disorders/resources/>