



DORMIR CON OTROS

No hay manera correcta o incorrecta de dormir-entrenar a los niños. Lo que funciona bien para algunos niños, no funciona bien para otros. Sea cual sea el método que elija, recuerde seguir con él.



Compartiendo habitación de hermanos

Compartir una habitación con un hermano, una hermana o una mascota familiar puede dificultar que algunos niños se queden dormidos, pero para algunos niños puede ser útil.

Todos los niños y todas las familias son diferentes.

Siempre haga lo mejor para usted y la situación de su familia.



Compartición del Cuidado de los Padres o Cuidadores

- Se recomienda que los niños duerman en la habitación de sus padres o cuidadores, pero no en su cama, preferiblemente hasta los 1 años de edad, pero al menos durante los primeros 6 meses de vida.
- Dormir en la habitación de un cuidador ha demostrado reducir el riesgo de muerte relacionada con el sueño en niños pequeños a la mitad.

Dormir solo, hacer el cambio

Aquí hay dos maneras de ayudar a sus hijos a dormir en su propia cama en su propia habitación

Extinción Graduada

Este método de entrenamiento del sueño es muy recomendable y es fácil!

1. Termine su rutina de la hora de dormir, ponga a sus niños a la cama soñoliento, pero despierta, y salga de la habitación.
2. Si tus hijos lloran, ignora el comportamiento durante 10 minutos.
3. Si después de 10 minutos, no se han calmado, vaya a la habitación y calmarlos brevemente, pero minimizar la interacción.
4. Esperar otros 10 minutos, y luego aumentar el tiempo entre check-ins hasta que son capaces de auto sooth volver a dormir

Desvanecimiento de los padres

1. Acuéstese en su cama con sus hijos mientras se duermen
2. Una vez que siempre están durmiendo en su cama con usted dentro de 30 minutos, alejarse un poco más lejos; Para que esté en la cama, pero sin tocar
3. Una vez que pueden quedarse dormidos sin tocar, alejarse más. Como moverse a una silla al lado de la cama.
4. Siga moviendo la silla 3-4 pies cada dos noches, hasta que esté fuera de la habitación.
5. Mueva la silla fuera de la puerta del dormitorio, pero donde todavía puedan verlo.
6. Mueva la silla al pasillo, donde no pueden verlo.

Lo que puedes hacer

Estos sencillos consejos y trucos deberían ayudar a que usted esté tratando de que sus hijos duerman solos, o tratando de compartir la habitación con los hermanos.

1. Mantente coherente

Lo más importante para sus hijos cuando tratan de hacerlos dormir solos, es permanecer constante. Sea cual sea el método que elija, espere que les tome algún tiempo adaptarse. A veces puede tomar semanas hasta que su hijo duerma solo.

2. ¿Hermanos compartiendo una habitación? Pruebe diferentes tiempos de acostarse

Trate de poner a cada niño a la cama en diferentes momentos. Esto le da un tiempo especial uno-a-uno con cada niño y evita el tiempo de juego del hermano antes de acostarse.

3. ¿Hermanos compartiendo una habitación? Intente un divisor de la habitación

Trate de dar a cada niño su propio espacio. Trate de usar una cortina o panel para dividir el dormitorio. Esto puede ayudar a que la hora de acostarse distraiga menos. Haciendo "rincones" para acostarse también puede crear un espacio para dormir especial.

4. ¿Hermanos que se despiertan el uno al otro?

A veces los hermanos se despiertan si están en la misma habitación. Para evitar esto, muéstreles a los dos niños cómo usar un reloj de señal. Un reloj de señal se ilumina en verde cuando está bien que su hijo se levante de la cama. De esta manera, ambos niños saben que deben permanecer en la cama y no despertar al otro hasta que se encienda la luz verde.

5. Prepárate fuera del dormitorio

Trate de hacer la mayor parte de la rutina de acostarse fuera de el dormitorio como usted puede, especialmente si usted tiene decidimos probar diferentes bedtimes. Pon tus pijamas fuera de la habitación e intentar el tiempo de la historia en otro Espacio tranquilo. Esto ayuda a no despertar al niño que es ya dormido.



RECURSOS PARA LOS PADRES

- Nationalsleepfoundation.org
- 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/>