

Help With Sleeping

Bedtime and getting to or staying asleep can be difficult for some children. Here are some tips for preventing or responding to some sleep-related issues.

Bedrooms are for Sleeping!

- ✓ Structuring the environment is important in helping children know and do what is expected.
- ✓ All items in the bedroom should be related to getting ready for bed, sleeping, and getting ready in the morning. For instance - the bed, dresser/closet for clothing, maybe a nightstand or bedside table for clock, small lamp, etc.
- ✓ Toys, televisions, computers, etc. are all items that confuse the reason your child is in the bedroom, and provide unnecessary distractions that may delay or prevent sleep.

Getting ready for bed:

- ✓ Prepare a schedule so that the bedtime routine is predictable
- ✓ Begin with quiet, calming after dinner activities such as reading a book, completing a puzzle, or listening to music.
- ✓ Follow quiet activities with bath, brushing teeth, put on pajamas, bedtime book, go to bed/sleep.

Staying in bed or in room through the night:

- ✓ Visually inspect the bedroom, make sure it is safe with no breakable items, loose cords.
- ✓ Limit the attention your child receives when he wakes up. Remain neutral and redirect him back to bed. Keep your phrases very simple.
- ✓ You may want to put a gate on the door, so your child knows he should stay in his room and go back to bed.
- ✓ If your child still can't fall back asleep, you might need to remain in the room and help him relax by rubbing his back, or some other interaction that is relaxing and reassuring for your child.

Remove things that may disturb your child's sleep.

- ✓ **Sounds:** Sometimes an air filter, soft music, or a small fan can hide disturbing noises. Of course, if these sounds are disturbing to your child you should not use them.
- ✓ **Sights:** The moon, streetlights, or a car's lights shining in the room can interrupt some children's sleep. You may want to try dark (light blocking) shades or curtains for the windows. If your child is afraid of the dark, you could use a dim nightlight.
- ✓ **Touch:** Some children are bothered by certain textures. This could be the type of material, or seams, or even covers that are too light or too heavy. Changing the types of sheets and blankets may be helpful.

AYUDA PARA CONCILIAR Y MANTENER EL SUEÑO

Ir a la cama, tratar de dormir o mantenerse dormido puede ser difícil para algunos niños/as. He aquí algunos consejos para evitar problemas relacionados con el sueño.

¡Las recamaras son para dormir!

- ✓ Modificar el entorno es importante para que los niños aprendan que hacer y que se espera de ellos.
- ✓ Todo artículo en una recámara se deben relacionar con prepararse para dormir, conciliar el sueño y levantarse por la mañana. Por ejemplo - la cama, el guardarropa o el closet, tal vez un buro para el reloj o una lámpara, etc.
- ✓ Juguetes, televisiones, computadoras y demás, son objetos que pueden confundir el razonamiento de su hijo/a para estar en la recámara y le brindan distracciones innecesarias que pueden retrasarle o quitarle el sueño.

Prepararse para dormir:

- ✓ Prepare un horario para que la hora de dormir se convierta en una rutina predecible.
- ✓ Empiece por cultivar actividades calmantes después de la cena como leer un libro, armar un rompecabezas, o escuchar música suave.
- ✓ Continúe con un baño, cepillado de dientes, ponerse la pijama, una lectura en la cama, ¡y a dormir.

Mantenerse en la cama y el cuarto durante la noche:

- ✓ Inspeccione la recámara para que no haya objetos frágiles o cordones sueltos en el piso.
- ✓ Limite la atención que le da a su hijo/a si despierta. Manténgase neutral y diríjale de nuevo a la recámara. Mantenga sus frases muy sencillas.
- ✓ Puede también colocar una reja en la puerta de la recámara. Así su hijo/a entenderá que se debe mantener dentro y regresar a la cama.
- ✓ Si su hijo no puede volver a dormir, podría tener que quedarse en el cuarto y ayudarle a relajarse sobando su espalda o alguna otra interacción que sea relajante para su hijo/a.

Retire todo aquello que pueda perturbar el sueño.

- ✓ **Sonidos:** en algunas ocasiones el filtro de aire, el motor de un abanico, música suave o lejana pueden causar distracción. Así que si estos interfieren con el sueño de su hijo/a, evítelos o no los use.
- ✓ **Reflejos:** La luna, la lámpara de la calle o las luces de un auto filtrándose por la ventana pueden interrumpir el sueño de unos niños/as. Se le recomienda que utilice transparentes, persianas o cortinas oscuras que bloqueen la infiltración de la luz. Si su niño/a le teme a la oscuridad, puede usar una lamparita de noche.
- ✓ **Tacto:** A algunos niños/as les molesta la sensación de algunas texturas. Puede tratarse del material, las costuras y hasta el peso de los cobertores, muy leve o muy pesado. Es recomendable cambiar el tipo de sábanas, sobrecamas y cobertores.