TIPS for great kids!

RESISTING BEDTIME

Children need a lot of sleep to grow and learn.

Don't give in when they resist bedtime. Be consistent, patient, and firm.

- Use a consistent bedtime routine. Do the same activities at the same time each night. Children calm down better when they know what to expect.
- If your child is at least 1 year old, they may be comforted by taking a favorite blanket or toy to bed. **(Remember these objects are suffocation hazards for younger babies.)** A nightlight or leaving the door slightly open can comfort a child as well.
- Leave the room immediately after "night-night." If the child gets up, calmly place them back in bed. Do not allow food or drink.
- If your child cries, wait a few seconds to see if they will self-soothe. If not, call to them or peek in for just a moment. This reassures the child that you are still there to protect them. Do not scold them or have a conversation. Calmly remind them it is bedtime and leave.

Children settle down faster at night when parents handle bedtime the same way every night. Your child will have better quality sleep and use better behaviors at home and at school.

© 2021 University of Arkansas for Medical Sciences

RESISTIR LA HORA DE ACOSTARSE

Los niños necesitan dormir mucho para crecer y aprender.

No ceda cuando los niños se resisten a acostarse. Sea constante, paciente y firme.

- Use una rutina consistente a la hora de dormir. Realice las mismas actividades a la misma hora cada noche. Los niños se calman mejor cuando saben que esperar.
- Si su hijo tiene al menos 1 año de edad, se puede consolar llevando su manta o juguete favorito a la cama. **(Recuerde que estos objetos representan un peligro de asfixia para los bebés más pequeños).** Una luz de noche o dejar la puerta ligeramente abierta también puede consolar a un niño.
- Salga de la habitación inmediatamente después de "buenas noches." Si el niño se levanta, colóquelo tranquilamente en la cama. No permita comida ni bebida.
- Si su hijo llora, espere unos segundos para ver si se calma por sí mismo. Si no, llamalo o échale un vistazo por un momento. Esto le asegura al niño que usted todavía está ahí para protegerlo. No los regañe ni tenga una conversación. Recuerdeles con calma que es hora de dormir y váyase.

Los niños se calman más rápido por la noche cuando los padres manejan la hora de ir a la cama de la misma manera todas las noches. Su hijo tendrá un sueño de mejor calidad y se comportará mejor en el hogar y en la escuela.

© 2021 University of Arkansas for Medical Sciences