

## ¡Puedo dormirme yo solo!

### Cuando su niño se queda dormido por sí solo, el:

- Comienza a entender que cuando se siente cansado, necesita dormir
- Aprende a consolarse a sí mismo cuando está en su habitación
- Aprende a seguir una rutina antes de acostarse

### Ideas para probar con su niño:

- Defina una hora de acostarse y establezca sus propias rutinas. Los niños pequeños necesitan de 10 a 14 horas de sueño diarias incluyendo las siestas. Empiece a prepararse para la cama una hora antes de la hora de acostarse: juegue y platique en voz baja.
- **Una rutina sencilla para la hora de acostarse podría incluir:** Un baño tibio; lavarse los dientes antes o después del baño; darle el juguete o “cobijita” que quiera para dormir. Cante canciones tranquilas o ponga música suave en su habitación y encienda las luces bajas o una luz de noche.
- Cuando está en la cama: diga “Buenas Noches”, dele un abrazo y un beso, acuéstelo en su cama, arrépelo, y diga “Nos vemos en la mañana”, y salga de la habitación. Alrededor de los 2 años, los niños pequeños a menudo se cambian a una camita o cama. Si se sale de la cama, repita el proceso de las “Buenas noches” e insista firmemente que se quede en su cama.

### Si su niño tiene dificultades:

- Si su niño empieza a llorar cuando va saliendo de la habitación, dígame “buenas noches” de nuevo y que lo checará en unos minutos. Mantenga su promesa. Es posible que tenga que repetir esto con firmeza varias veces al principio.

### También:

- Algunos buenos cuentos para los niños antes de dormir: [Buenas Noches, Luna](#), por Margaret Wise Brown; [Hora de dormir del conejo=Rabbit's bedtime](#) por Nancy Elizabeth Wallace
- Los recursos para los padres incluyen: “Guía para papas del cuidado del bebe” por Collin Cooper
- Para obtener consejos adicionales del sueño revise <http://espanol.babycenter.com/a8300029/los-mejores-consejos-para-dormir-a-tu-beb%C3%A9>



El Departamento de Aprendizaje Temprano del Estado de Washington y el Distrito Escolar de Richland consideran que los padres, las familias, y los cuidadores son los mejores maestros de los niños pequeños. Esta guía de recursos, que forma parte de las *Bases Sólidas para la Escuela: Guía de Recursos para los Padres de Niños Pequeños*, destaca una habilidad clave de desarrollo para **los niños de 16 a 36 meses** que los padres pueden ayudar a mejorar en casa.