

3 Steps to Help Your Toddler Get More Sleep



Most toddlers sometimes wake at night or get fussy at bedtime. The good news is that there are things that you can do to help your toddler go to sleep faster and stay asleep longer. You might already be doing them!

1. Keep bedtime calm

Active games, talking, playing, learning, and screen time can keep toddlers awake. So, make sure you stop these activities early enough for your toddler to calm down before you want her to sleep.

2. Use a routine

You can use routines at bedtime to help your toddler go to sleep and stay asleep longer. Remember routines are steps taken in the same order every time so your toddler knows what is coming next. Routines are not the same as schedules which rely on the time of day.

- Bedtime routines work best when they are at least 15 to 20 minutes long, but some toddlers will need a little more time. The routine can include things you already do, for example:
 - **Bath** – Any washing activity works (bath, washing face, brushing teeth), followed by getting dressed for bed.
 - **Book** -Rhyming books or lullabies are relaxing for toddlers.
 - **Bed** –The routine should end with the toddler in his bed and can include a final song or back rub if parents wish.
- You might hear a little protest or whining when you lay him down but it won't last long. If your routine is long enough and consistent, your toddler will soon fall asleep.
- Remember, it can take up to 2 weeks for your toddler to get used to a new bedtime routine.
- Sometimes, you won't be able to follow your routine for a night or two if you are traveling or your schedule changes. Your toddler won't forget his routine. Get back to the routine as soon as you can.



3. Remove anything stimulating from the place your toddler sleeps

Your toddler will get used to neighborhood lights and noises but a “variety” of sights and sounds at night can make her more alert. Take a look around the room where your toddler sleeps and make sure there aren't screens (TVs or cellphones), noisy or flashing toys, or bright clocks that can be stimulating during the night.

3 Pasos para Ayudar a su Niño Pequeño a Dormir Más



La mayoría de los niños pequeños a veces se despiertan por la noche o se vuelven irritables a la hora de acostarse. La buena noticia es que hay cosas que tú puedes hacer para ayudar que tu niño se duerma más rápido y permanezca dormido por más tiempo. ¡Es probable que ya los estés haciendo!

1. Mantén al niño tranquilo a la hora de dormir

Los juegos muy activos, estar hablando, o jugando, tratar de enseñarle algo, y la televisión pueden mantener a los niños pequeños despiertos. Por lo tanto, asegúrate de detener estas actividades lo suficientemente temprano para que tu niño pequeño se calme antes de que desees que se duerma.

2. Usa una rutina

Tú puedes usar las rutinas a la hora de acostarse para ayudar a tu niño pequeño a irse a dormir y permanecer dormido. Recuerda que las rutinas son pasos dados en el mismo orden cada vez que los haces, para que tu niño pequeño sepa lo que viene después. Las rutinas no son lo mismo que los horarios que se hacen a la misma hora del día.

- Las rutinas de la hora de dormir funcionan mejor cuando tienen al menos 15 a 20 minutos de duración, aunque algunos niños pequeños necesitarán un poco más tiempo. La rutina puede incluir cosas que ya haces, por ejemplo:
 - **Baño** – Cualquier actividad de lavado funciona (tomar un baño, lavarse la cara, cepillarse los dientes), seguido por vestirse para ir a dormir.
 - **Libro** – Libros de rimas o canciones de cuna que sean relajantes para los niños pequeños.
 - **Cama** – La rutina debe terminar con el niño pequeño en su cama y puede incluir una canción final o frotar la espalda si los padres lo desean.
- Podrías escuchar una pequeña protesta o queja cuando lo dejas, pero no durará mucho. Si tu rutina es lo suficientemente larga y consistente, tu niño pequeño se dormirá más rápido.
- Recuerda, puede tomar hasta 2 semanas para que los niños pequeños se acostumbren a una nueva rutina para la hora de dormir.
- A veces, no podrás seguir tu rutina por una o dos noches si estás viajando o si tu horario cambia. Pero tu niño pequeño no olvidará su rutina. Vuelve a la rutina lo más pronto que puedas.

3. Saca de la habitación del niño todo que pueda mantenerlo despierto por la noche

Tu niño pequeño se acostumbrará a las luces del vecindario y ruidos, pero una “variedad” de cosas y sonidos en la noche puede mantenerlo alerta. Revisa la habitación donde duerme tu niño y asegúrate de que no hay pantallas (televisores o teléfonos celulares), juguetes ruidosos o parpadeantes o relojes brillantes que pueden ser estimulantes durante la noche.

