

# Talking to Parents about Bedtime Routines

One of the biggest challenges about being a new parent is adjusting to how babies sleep. As babies develop into toddlers, they sleep more like adults, but sometimes, toddlers still wake at night or they might be fussy at bedtime. The good news is that there are things that parents can do to help their toddlers go to sleep faster and stay asleep longer. Here are 3 tips that you can share with parents.

## #1. Keep bed time calm

Excitement and activity close to bedtime can keep toddlers awake and excited when they should be calming down for sleep. Parents can use repetition and routines to help their toddlers relax before a nap or going to bed at night. Active playing, loud noises, and screen time are all very stimulating for toddlers, so it's best to stop these activities early enough for the toddler to calm down before bedtime.

## #2. Use routines

Parents can use routines for naptime and bedtime. Remind parents that routines are steps taken in the same order every time so their toddlers know 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 need a little more time. Parents can make a bedtime routine from things they already do at night. For example, a routine can include 3 steps we'll call "bath, book, bed."

- **Bath** – Any washing activity works (bath, washing face, brushing teeth). Then, toddlers can get dressed for bed.
- **Book** – Rhyming or repetitive books or lullabies can help toddlers relax. Rocking or snuggling before bedtime is also relaxing for parents and toddlers.
- **Bed** – The routine should end with the toddler in his bed and can include a final song or back rub if parents wish.

Parents can choose any steps they wish for their toddlers' bedtime routines. Remind parents to start their routines when they see their toddlers getting tired and that it can take up to 2 weeks for toddlers to get used to a new bedtime routine. If the routine is long enough and consistent, toddlers will fall asleep faster and sleep better throughout the night.

## #3. Remove stimulation

Sometimes night time waking or trouble falling asleep can be related to changing lights and noises in toddlers' rooms. Remember, "variety" makes babies and toddlers more alert, so flashing lights and sporadic sounds can interrupt their sleep. A parent can look around the room where the toddler sleeps to make sure there isn't anything that needs to be removed, like screens, bright clocks, or noisy or flashing toys. Some things, like traffic noises or loud neighbors, can't be controlled, but that's ok, toddlers get used to those noises if they happen most nights.

# Hablando con los Padres sobre las Rutinas para Dormir

Uno de los mayores retos de ser un padre nuevo es adaptarse a cómo duermen los bebés. A medida que los bebés se desarrollan y se convierten en niños pequeños, duermen más como adultos, pero a veces, los niños pequeños todavía se despiertan por la noche o pueden ser irritables a la hora de acostarse. La buena noticia es que hay cosas que los padres pueden hacer para ayudar a sus niños pequeños a irse a dormir más rápido y permanecer dormidos más tiempo. Aquí hay 3 consejos que usted puede compartir con los padres:

## #1. Mantenga la hora de dormir tranquila

El entusiasmo y la diversión cerca de la hora de dormir puede mantener a los niños pequeños despiertos y emocionados cuando deberían de estar relajando para irse a dormir. Los padres pueden usar la repetición y rutinas para ayudar a sus niños pequeños a estar más relajados, antes de la hora de tomar una siesta o irse a dormir por la noche. Los juegos activos, ruidos fuertes, y el tiempo viendo pantallas como las televisores o teléfonos celulares son muy estimulantes para los niños pequeños, entonces es mejor detener estas actividades lo suficientemente temprano para que el niño pequeño se calme antes de acostarse.

## #2. Use las rutinas

Los padres pueden usar rutinas para la hora de la siesta y la hora de dormir por la noche. Recuérdele a los padres que las rutinas son pasos tomados en el mismo orden una y otra vez para que sus niños pequeños reconozcan lo que viene después. Las rutinas no son lo mismo que los horarios que se hacen a la misma hora del día. Las rutinas para la hora de dormir funcionan mejor cuando duran al menos de 15 a 20 minutos. Por ejemplo, una rutina puede incluir 3 pasos que llamaremos "baño, libro, cama."

- **Baño** – Pueden utilizar cualquier actividad de lavado (tomar un baño, lavarse la cara, cepillarse los dientes). Después, los niños pequeños pueden vestirse para ir a dormir.
- **Libro** – Las rimas o libros repetitivos o canciones de cuna pueden ayudarlos a relajarse. Mecerse o acurrucarse antes de la hora de dormir también es relajante para los padres y 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.

Los padres pueden elegir los pasos que deseen para la rutina de la hora de dormir de sus niños pequeños. Recuérdele a los padres que empiecen sus rutinas cuando vean a sus niños pequeños cansados y que puede tomar hasta 2 semanas para que los niños pequeños se acostumbren a una nueva rutina para la hora de dormir. Si la rutina es lo suficientemente larga y consistente, los niños pequeños se dormirán más rápido y dormirán mejor durante la noche.

## #3. Elimine la estimulación

A veces el despertar por la noche o el problema de quedarse dormido puede estar relacionado con el cambio de luces y ruidos en las habitaciones de los niños pequeños. Recuerde que la "variedad" hace que los bebés y los niños pequeños estén más alertos, por lo que las luces intermitentes y los sonidos esporádicos pueden interrumpir su sueño. Un padre puede ver alrededor de la habitación donde duerme su niño pequeño para remover cosas que no se ocupan, como pantallas (televisores y teléfonos celulares), relojes brillantes, o juguetes ruidosos o parpadeantes. Algunas cosas, como ruidos de tráfico o vecinos ruidosos, no pueden ser controladas, pero eso está bien, los niños pequeños se acostumbran a esos ruidos si suceden la mayoría de las noches.