

Gane la batalla de la hora de acostarse

Los niños necesitan dormir para crecer, aprender y estar sanos. Todo el mundo se siente mejor cuando está descansado y refrescado.

- **Calme al bebé.** Hasta un bebé se consolará con una canción de cuna o un cuento. Tener una rutina a la hora de dormir ayudará al bebé a dormirse. Siempre acueste al bebé boca arriba al dormir y saque de la cuna los juguetes y las cobijas sueltas.
- **Ayude al niño a relajarse.** Recuérdele que sigue la hora de dormir. Empiece a hablar en voz más baja. Apague el televisor, la computadora y los videojuegos por lo menos 30 minutos antes de acostarse.
- **Establezca una rutina.** Ayude al niño a seguir un patrón: bañarse, cepillarse los dientes y luego leer un cuento. Póngalo a dormir de manera divertida, con abrazos y diciendo buenas noches. Dejar prendida una lamparita de enchufe quizás ayude a que el niño se sienta más tranquilo.
- **El niño debe quedarse en la cama.** Si un niño no puede dormir, dígame que se quede en la cama y que cante una canción, abrace un mono de peluche o recuerde un tiempo feliz.

