

Sleep Is Possible:

Solutions for Children 18 Months to 5 Years

Why Sleep Matters

Families today juggle many responsibilities and distractions, like televisions and computers, that keep us from sleeping as much as our bodies need. Sleep is an important resource for our body just like good nutrition. Without sleep, you and your child may experience some of the following:

Adults

- ◆ Depression
- ◆ Weight gain
- ◆ Poor memory & confusion
- ◆ Marital problems
- ◆ Diabetes, heart problems

Children

- ◆ Behavior problems such as hyperactivity
- ◆ Learning difficulties
- ◆ Overweight & obesity
- ◆ Poor coordination which can lead to injuries



Amount of sleep needed daily

Age in months	13-36	36-60	Adult
Hours	11-14	10-13	7-9

Routines

- Be consistent with your child's daily schedule so she knows what to expect and begins to see activities, like the night time bath, as a sign to become sleepy. It may take several weeks or a few months, but your consistency will pay off in time.
- Try relaxing activities like a warm bath, a story and snuggling to calm him for bedtime.
- Take turns letting other caregivers help with the bedtime routine to support his learning to sleep.



Things to Consider

- How do *you* feel about separating from your child?
- How does your child feel about separating from you?
- What sleep rituals or routines worked or did not work for *you* when *you* were growing up?
- How do you feel about setting limits for your child?

Sleep Environment

Have you ever tried to sleep in a loud, bright, or noisy room? If you have, you probably had a hard time falling asleep. Although your child may be able to sleep anywhere during the first weeks of her life, that will change. She, too, will need an environment that supports her sleep. Try some of the following to support a safe and peaceful sleep.

- A darkened room for naps and bedtime.
- White noise to help cover other noises in the house and cue him that its time to sleep.
- Comfortable room temperature– not too hot or too cold.
- Avoid television and computers. The light and noise make it difficult for our bodies to fall asleep.
- Plan to be home a half hour before regular naps to avoid falling asleep in the car.



American Academy of Pediatrics
 DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™
 California Chapter 3 - San Diego and Imperial Counties



Sleep: A skill that lasts a lifetime.

The information provided should be used as a guide to support your baby learning to sleep. However, children grow, develop, and learn at different rates. Your child's sleep is one of the first places you will see these differences. Consider what is best for you and your family.

Toddler Sleep

What to Expect:

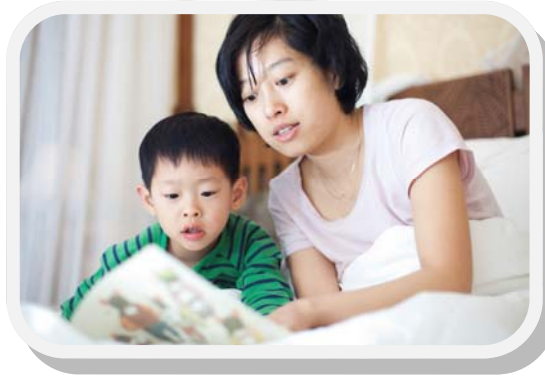
- Needs 11-14 hours of sleep each day.
 - ◆ Morning nap may disappear between 12-18 months. He may need a longer afternoon nap when this happens.
- Night time fears begin around 24 months.
- Sleep routines will change in response to:
 - ◆ Vacations
 - ◆ Changes in childcare
 - ◆ New brother or sister
 - ◆ Illness

Preschool Age Sleep (36+)

What to Expect:

- Needs 10-13 hours of sleep each day.
 - ◆ Nap will disappear between 4-5 years of age. She may need an earlier bedtime when this happens.
- Night terrors may begin around 4 years of age.
 - ◆ Child will appear awake and may kick and scream but will not remember in the morning.
 - ◆ Do not try to wake him but comfort her as best you can.

Tips for Healthy Sleep



- Introduce a stuffed animal or blanket that he can use to comfort himself at bedtime.
- Set limits for drinks and bathroom visits. Be consistent!
- Create a bedtime routine chart with your child.
- Set 2-3 bedtime rules. (brush teeth, read 2 books)
 - ◆ Agree on rules for bedtime with everyone in family to be consistent with child.
- Use a kitchen timer to help limit length of bedtime routine.
- Listen to her bedtime fears and offer solutions (e.g., check closet to show that monsters are not real).
- Transition to a child's bed if he can crawl out of crib. Changes in sleep routine are common during this transition.
- Install gates in bedroom door if she has a hard time staying in her room until wake up time. Do not lock doors.
- Plan at least 2 weeks ahead for transition to preschool or kindergarten waking and nap schedules.

Sleep Training:

The American Academy of Pediatrics says that parents and health professionals can feel confident using behavioral techniques or training for managing baby sleep.* Studies have found that these techniques can help reduce maternal depression and do not harm a parent and child's relationship. **These methods are not appropriate for infants younger than four months.**

Below are the most common methods used for sleep training. Although all methods will involve tears as your baby learns to self-soothe, the amount of crying will depend on your baby's temperament and your consistency. Remember to always follow your usual sleep routine which cues your child to become sleepy. Talk with your pediatrician if you have questions.

Camping Out*– Caregiver sits by crib to offer limited comfort and gradually moves further away every few days until he is out of the room as child learns to self-soothe and sleep. The process can take up to two weeks.

Controlled Comforting*– Caregiver leaves child in crib and checks on him at set intervals (e.g., 5 minutes, 10 minutes, 15 minutes). Caregiver may or may not pat child or pick them up and then put them down.

Cry It Out– Caregiver will put child to bed and let them cry until they fall asleep. This process may take between 3 days to two weeks depending on your child and how consistent you are with the routine and training.



Dormir es posible: Soluciones para niños de 18 meses a 5 años

Por qué el sueño es importante

Las familias de hoy compaginan muchas responsabilidades y distracciones como televisión y computadoras, las cuales nos impiden dormir tanto como nuestro cuerpo necesita. El sueño es un recurso importante para nuestro cuerpo, tal y como lo es una buena nutrición. Sin dormir, usted y su niño podrían tener algunos de los siguientes:

Adultos

- ◆ Depresión
- ◆ Aumento de peso
- ◆ Mala memoria y confusión
- ◆ Problemas en el matrimonio
- ◆ Diabetes, problemas cardiacos

Niños

- ◆ Problemas de conducta como la hiperactividad
- ◆ Problemas de aprendizaje
- ◆ Sobrepeso y obesidad
- ◆ Mala coordinación la cual puede conducir a lesiones



Cantidad de horas de sueño necesarias diariamente

Edad en meses	13-36	36-60	Adultos
Horas	11-14	10-13	7-9

Rutinas

- Sea consistente con la rutina diaria de su niño para que él sepa qué esperar y empiece a ver que actividades, como el baño por la noche, son una señal de tener sueño. Puede tardar varias semanas o algunos meses, pero su consistencia valdrá la pena.
- Pruebe actividades relajantes como un baño en agua tibia, un cuento, y acurrucarlo para calmarlo a la hora de acostarse.
- Túrnese para dejar que otros cuidadores ayuden con la rutina de la hora de acostarse y así ayudar a que se quede dormido sin que usted esté ahí.



Padres: Cosas a considerar

- ¿Qué piensa *usted* acerca de separarse de su niño?
- ¿Qué rituales o rutinas del sueño funcionaron o no funcionaron para *usted* cuando *usted* era niño?
- ¿Qué piensa acerca de poner límites a su niño?
- ¿Cuáles son algunos de los temores o incertidumbre que *usted* siente al tratar de hacer que su niño se duerma?

Ambiente para dormir

¿Alguna vez ha tratado de dormir en un cuarto con mucho ruido o mucha luz? Si lo ha hecho, probablemente le costó trabajo quedarse dormido. Aunque algunos se quedan dormidos en cualquier lugar, dormirán mejor si están en un cuarto donde duerman toda la noche. Intente algunas de estas cosas para apoyar un sueño seguro y tranquilo:

- Habitación a oscuras para las siestas y la hora de acostarse.
- Ruido blanco para ayudar a ocultar otros ruidos como mascotas o construcción.
- Temperatura confortable en la habitación—no demasiado caliente ni demasiado fría.
- Evite televisión y computadoras. La luz y el ruido nos dificultan quedarnos dormidos.



American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™
California Chapter 3 - San Diego and Imperial Counties



Dormir: Una habilidad que dura toda la vida.

Los conceptos en este panfleto se proporcionan como una guía para ayudarle a su niño a aprender a dormir. Sin embargo, los niños crecen, se desarrollan y aprenden a diferente ritmo. El sueño de su niño es una de las primeras cosas donde usted verá estas diferencias. Considere lo que sea mejor para usted y su familia.

Suena de su niño pequeño

Qué esperar:

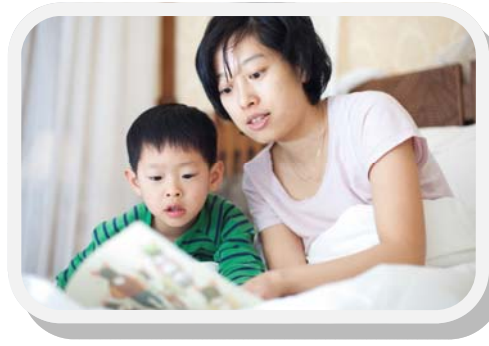
- Necesita 11-14 horas de sueño cada día.
 - ◆ La siesta matutina puede desaparecer entre los 12 y 18 meses. Quizá necesite una siesta vespertina más larga cuando esto suceda.
- El miedo durante la noche empieza a los 24 meses aproximadamente.
- Las rutinas del sueño cambiarán en respuesta a:
 - ◆ Vacaciones
 - ◆ Cambios en el cuidado del niño (guardería)
 - ◆ Nuevo hermanito o hermanita
 - ◆ Enfermedad

Suena de su niño pre-escolar (36+)

Qué esperar:

- Necesita 10-13 horas de sueño cada día.
 - ◆ La siesta desaparecerá entre los 4 y 5 años de edad. Quizá necesite dormirse más temprano cuando esto suceda.
- El miedo intenso durante la noche quizá empiece a los 4 años de edad aproximadamente.
 - ◆ El niño parecerá estar despierto y quizá patalee y grite pero no se acordará por la mañana.
 - ◆ No trate de despertarlo pero trate de confortarlo lo mejor que pueda.

Consejos para el sueño saludable de niños pequeños



- Presente un muñeco de peluche, una cobija o manta que él pueda usar para confortarse a la hora de acostarse.
- Ponga límites a las bebidas y visitas al baño. ¡Sea consistente!
- Haga una tabla o gráfica con su niño de la rutina para la hora de acostarse.
- Ponga 2-3 reglas para la hora de acostarse (cepillarse los dientes, leer 2 libros).
 - ◆ Llegue a un acuerdo sobre las reglas para la hora de acostarse con todos en la familia para ser consistente con el niño.
- Use un cronómetro de cocina para ayudar a limitar el tiempo de la rutina a la hora de acostarse.
- Escuche su miedo a la hora de acostarse y ofrezca soluciones (p. ej. revise el closet para demostrar que los monstruos no son reales).
- Haga la transición a una cama de niño si él puede salirse de la cuna. Cambios en la rutina del sueño son comunes durante esta transición.
- Instale barreras de seguridad en la puerta de la recámara si al niño le cuesta trabajo quedarse en su cuarto hasta la hora de despertar. No cierre las puertas con llave.
- Planee por lo menos con 2 semanas de anticipación para la transición a los horarios de despertar y siestas en preescolar o jardín de niños.

Ensenarse a dormir:

La Academia Americana de Pediatría dice que los padres y los profesionales de la salud pueden tener confianza al usar técnicas de comportamiento o enseñanza para manejar el sueño del bebé.* Estudios han encontrado que estas técnicas pueden ayudar a reducir la depresión materna y no perjudican la relación entre padre e hijo. **Estos métodos no son apropiados para bebés menores de 4 meses.**

A continuación están los métodos más comunes utilizados para enseñar a dormir. Aunque todos los métodos involucran lágrimas conforme su bebé aprende a calmarse por sí solo, la cantidad de llanto dependerá del temperamento de su bebé y de la consistencia (de su parte). Recuerde siempre seguir su rutina usual para dormir, la cual le indica a su niño tener sueño. Si tiene alguna pregunta, hable con su pediatra.

Alejamiento gradual*— El cuidador se sienta cerca de la cama para ofrecer confort limitado; conforme pasan los días, se va alejando gradualmente hasta que está fuera de la habitación y el niño aprende a calmarse por sí solo y a dormir. Este proceso puede tardar hasta dos semanas.



Confort controlado*— El cuidador deja al niño en la cama y lo vigila según intervalos determinados (p. ej. 5 minutos, 10 minutos, 15 minutos). Tal vez el cuidador dé o no dé palmaditas al niño, o lo levante y lo vuelva a acostar.

Dejar llorar*— El cuidador acuesta al niño y lo deja llorar hasta que se queda dormido. Este proceso puede tardar de tres días a dos semanas, dependiendo de su niño y de qué tan consistente sea usted con la rutina y la enseñanza.

consistent you are with the routine and training.