



How to Help Your Child Have a Successful Bedtime

Alyson Jiron, Brooke Brogle & Jill Giacomini

Infants and young children need 10 to 12 hours of sleep daily in order to support healthy development. Parents also need to feel rested in order to be nurturing and responsive to their growing and active young children. When your child does not get enough sleep, challenging behaviors are likely to occur. Your child might be moody, short-tempered and unable to engage well in interactions with others. Lack of sleep can also have a negative impact on your child's ability to learn. When a young child sleeps, her body is busy developing new brain cells that she needs for her physical, mental and emotional development. Babies and young children thrive on predictability and learn from repetition. It is important to establish a bedtime routine that you and your child both understand and helps everyone to feel calm and relaxed.



Backpack Connection Series

About this Series

The Backpack Connection Series was created by TACSEI to provide a way for teachers and parents/caregivers to work together to help young children develop social emotional skills and reduce challenging behavior. Teachers may choose to send a handout home in each child's backpack when a new strategy or skill is introduced to the class. Each Backpack Connection handout provides information that helps parents stay informed about what their child is learning at school and specific ideas on how to use the strategy or skill at home.

The Pyramid Model

The Pyramid Model is a framework that provides programs with guidance on how to promote social emotional competence in all children and design effective interventions that support young children who might have persistent challenging behavior. It also provides practices to ensure that children with social emotional delays receive intentional teaching. Programs that implement the Pyramid Model are eager to work together with families to meet every child's individualized learning and support needs. To learn more about the Pyramid Model, please visit ChallengingBehavior.org.

More Information

More information and resources on this and other topics are available on our website, ChallengingBehavior.org.

Try This at Home

- Watch for and acknowledge your child's signs of sleepiness. She might pull on her ears, rub her eyes or put her head on your shoulder. For example, you can say, "I see you rubbing your eyes. You look sleepy. Let's get ready for bed." Teaching your child to label and understand her body cues will help her to use language instead of challenging behavior (e.g., whining, crying or temper tantrums) to communicate her needs.
- Use a visual schedule made with photos, clipart or other objects to help your child see the steps in her bedtime routine. A visual schedule can help her to understand the steps and expectations of the routine. To learn more about how to create a visual schedule, visit challengingbehavior.org and type "visual schedule" in in the search box in the upper-right corner.
- Provide your child with activities, sounds or objects that help her feel calm and restful during the hour before bedtime. Make these activities part of your nightly routine. For example, reading books, listening to soft, calming music, and/or giving your child her pacifier, favorite blanket or stuffed animal will all help her to understand that it is time to calm down and prepare for sleep.
- Tell your child what will happen when she wakes up. She may be resistant to going to sleep because she does not want to miss out on an activity or have her day to come to an end. Reassure her that tomorrow will be filled with more fun and special time. You can also include tomorrow's activity on the visual schedule (e.g., provide a picture of her teacher or preschool).

- Give your child your undivided and unrushed attention as you prepare her for bed. Bedtime can be a positive experience filled with quality time for you and your child.

Practice at School

For children who spend the day at school, nap time is an important time to rest and prepare for afternoon learning and activities. Teachers use a consistent routine so that children know what to expect and can participate in the process. Children can select and set up a napping area, get pillows or blankets from cubbies and choose a book to read. Routines might include brushing teeth, using the toilet, stories read aloud by teachers, or audio books or soft music for a period of time. Children understand the steps they need to follow to get ready for the nap, how long they are expected to rest and what they can do when they wake up. When everyone understands the expectations and routine, naptime can be a relaxing and happy part of the day.

The Bottom Line

Bedtime is a daily opportunity for you to build and nurture a positive relationship with your child. Predictable routines make children feel safe and secure. When you provide a predictable bedtime routine, you are teaching your child the skills she needs to relax and transition from the busy activity of the day to preparation for sleep. When your child is able to get a restful sleep, you will also feel more calm and rested. A successful bedtime routine that you follow regularly will prepare you both for shared days of family fun and learning.



ChallengingBehavior.org



Reproduction of this document is encouraged. Permission to copy is not required.

This publication was produced by the Technical Assistance Center on Social Emotional Intervention (TACSEI) for Young Children funded by the Office of Special Education Programs (OSEP), U.S. Department of Education (H3248070002) and updated by the National Center for Pyramid Model Innovations also funded by OSEP (H326170003). The views expressed do not necessarily represent the positions or policies of the Department of Education, July 2013/January, 2018.





Serie de Conexión Mochila

Sobre esta serie

La *Serie de Conexión Mochila* fue instaurada por TACSEI (por sus siglas en inglés) para brindar a los maestros y padres/proveedores una vía para trabajar en conjunto para ayudar a los niños a desarrollar sus aptitudes socioemocionales y reducir las conductas desafiantes. Los maestros podrían elegir enviar un volante a casa dentro de la mochila de cada niño cada vez que sea introducida una nueva estrategia o aptitud dentro de la clase. Cada volante de la *Conexión de Mochila* proporciona información que ayudará a los padres a estar informados sobre lo que su niño está aprendiendo en la escuela y las ideas específicas sobre cómo utilizar las estrategias o aptitudes en casa.

El Modelo de la Pirámide

El Modelo de la Pirámide es un marco que proporciona a los programas orientación en como promover la capacidad socioemocional en todos los niños y diseñar intervenciones efectivas que apoyen a los niños que puedan contar con conductas desafiantes persistentes. También proporciona prácticas para asegurarse de que los niños con retrasos socioemocionales reciban educación intencional. Los programas que implementan el Modelo de la Pirámide están entusiasmados de trabajar en sociedad con las familias para satisfacer las necesidades individuales de aprendizaje y apoyo que cada niño necesita. Para conocer más del Modelo de la Pirámide, por favor visite ChallengingBehavior.org.

Más información

Más información y recursos sobre este y otros temas están disponibles en nuestro sitio web, ChallengingBehavior.org.



ChallengingBehavior.org

Cómo ayudar a su niño a la hora de dormir con éxito

Alyson Jiron, Brooke Brogle y Jill Giacomini

Los bebés y los niños pequeños necesitan de 10 a 12 horas de sueño todos los días con el fin de apoyar el desarrollo saludable. Los padres también necesitan sentirse descansados con el fin de cuidar y responder al crecimiento de sus niños activos. Cuando su hijo no duerme lo suficiente, conductas desafiantes son probables de ocurrir. Su hijo podría estar de mal humor, y no llevarse bien con los demás. La falta de sueño también puede tener un impacto negativo en la capacidad del niño para aprender. Cuando un niño pequeño duerme, su cuerpo está ocupado desarrollando nuevas células del cerebro que necesita para su desarrollo físico, mental y emocional. Los bebés y los niños pequeños se benefician de lo que pueden anticipar y aprenden de la repetición. Es importante establecer una rutina antes de acostarse que usted y su hijo entiendan para que les ayude a que todos se sientan tranquilos y relajados.



Pruebe esto en casa

- Ponga atención y reconozca los signos de falta de sueño de su hijo. Puede ser que se jale las orejas, que se frote los ojos o que se recueste en su hombro. Por ejemplo, usted puede decir: “Ve que te frota los ojos. Te ves con sueño. Vamos a alistarnos para dormir”. El enseñarle a su hijo a nombrar y a entender sus señales corporales le ayudará a usar el lenguaje en lugar de la conducta desafiante (por ejemplo, lloriqueando, llorando o rabietas) para comunicar sus necesidades.
- Use un horario visual hecho con fotos, imágenes prediseñadas u otros objetos para ayudarle a su hijo a ver los pasos en su rutina a la hora de acostarse. Un horario visual le puede ayudar a entender los pasos y las expectativas de la rutina. Para obtener más información acerca de cómo crear un horario visual, visite ChallengingBehavior.org y escriba “horario visual” en el cuadro de búsqueda en la esquina superior derecha.
- Proporcione a su hijo actividades, sonidos u objetos que le ayuden a sentirse tranquilo y relajado durante la hora antes de acostarse. Haga estas actividades parte de su rutina nocturna. Por ejemplo, leer libros, escuchar música suave, y / o darle a su niño su chupete, manta favorita o un animal de peluche; todo esto le ayuda a comprender que es el momento de calmarse y prepararse para dormir.
- Dígame a su niño lo que pasará cuando se despierte. Él se puede resistir a irse a dormir porque no quiere perderse la oportunidad de una actividad o creer que su día ha llegado a su fin. Asegúrele que mañana estará lleno de más diversión y tiempo especial. También puede incluir la actividad de mañana en el horario visual (por ejemplo, una foto de su maestra o de la escuela).

- Dele a su hijo toda su atención y sin prisa mientras lo prepara para acostarse. La hora de dormir puede ser una experiencia positiva llena de tiempo de calidad para usted y su hijo.

Practique en la escuela

Para los niños que pasan el día en la escuela, la siesta es un momento importante para descansar y prepararse para el aprendizaje y las actividades de la tarde. Los maestros utilizan una rutina constante para que los niños sepan qué esperar y pueden participar en el proceso. Los niños pueden seleccionar y configurar un área de dormir, agarrar almohadas o mantas de los casilleros y elegir un libro para leer. Las rutinas pueden incluir cepillarse los dientes, usar el baño, historias leídas en voz alta por los maestros o libros de audio o música suave durante un período de tiempo. Los niños entienden los pasos que deben seguir para prepararse para la siesta, el tiempo que se espera para descansar y lo que pueden hacer cuando se despiertan. Cuando todo el mundo entiende las expectativas y la rutina, la siesta puede ser una parte relajante y feliz del día.

La conclusión

La hora de dormir es una oportunidad diaria para que usted pueda construir y desarrollar una relación positiva con su hijo. Las rutinas predecibles hacen que los niños se sientan seguros y protegidos. Cuando usted le proporciona una rutina de acostarse predecible, le está enseñando a su hijo las habilidades que necesita para relajarse y la transición de una actividad del día a la preparación para acostarse. Cuando su hijo puede dormir bien, usted también se sentirá más tranquila y descansada. Una exitosa rutina de la hora de acostarse que usted siga con regularidad los preparará a los dos para los días compartidos de la familia llenos de diversión y aprendizaje.

Se recomienda la reproducción de este documento. No se requiere permiso para copiar.

Esta publicación fue producida por el Centro de Asistencia Técnica sobre Intervención Social y Emocional (TACSEI) por sus siglas en inglés para niños pequeños financiado por la Oficina de Programas de Educación Especial (OSEP por sus siglas en inglés), Departamento de Educación de los Estados Unidos (H3248070002) y actualizado por el Centro Nacional para Innovaciones del Modelo de la Pirámide también financiado por OSEP (H3248170003). Las opiniones expresadas no representan necesariamente las posiciones o políticas del Departamento de Educación, julio 2013 / enero, 2018.

