

## Ayudar a su hijo a dormir solo

Su hijo dormirá en su propia cama o cuna de St. Jude. El hospital tiene algunas reglas diseñadas para ayudar a su hijo a que tenga el descanso que necesita y de esta forma proteja su salud. Este artículo trata sobre cómo ayudar a su hijo a dormir en su propia cama en St. Jude y en su casa.

### Dormir en St. Jude

Si su hijo tiene un monitor u otro equipo médico, tiene que dormir solo en una cuna o cama. Tenemos que dejar que su hijo duerma en la cuna si:

- Tiene menos de 24 meses,
- Mide menos de 3 pies de altura, y
- No se puede parar solo.

Los niños que son mayores, más altos y pueden pararse solos pueden dormir en una cama. El equipo de St. Jude elegirá la opción más segura para su hijo.

El sistema immune de su hijo puede estar más debil en el hospital. Tiene que dormir solo para disminuir el riesgo de contraer una infección. (Lea la guía instructiva “Sabe usted... Cómo prevenir infecciones”). Su hijo no puede dormir en una silla, un sofa, o un colchón en el suelo. Tiene que estar en una cama o cuna para descansar bien y prevenir infecciones. (Lea la guía instructiva “Sabe usted ... Ayudar a los bebes y niños pequeños a dormir en forma segura”).

### Ayudar a su hijo a dormir solo

Es posible que su hijo no quiera dormir solo, o directamente no quiera dormir. Los consejos a continuación lo ayudarán a dormirse solo.

- Ponga al niño en la cuna cuando esté despierto, pero con sueño. Aprenderá a dormirse solo.
- La comida de la noche debe ser corta y aburrida. Evite jugar con su hijo. Esto los excita demasiado para volver a dormir fácilmente.
- Mantenga la misma rutina todas las noches. Por ejemplo, su hijo puede recibir un baño, masajes, mecerlo, contarle un cuento, o música suave. Cuando complete la rutina, dígame buenas noches y retírese de la habitación.
- Es probable que llore un momento cuando usted se vaya. Pero luego se acostumbrará a la rutina, se calmará y se dormirá rápidamente.

El propósito de este documento no es remplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

# ¿Sabe usted... continuación

## Ayudar a su hijo a dormir solo

- Si sigue llorando después de 5 a 10 minutos después de que usted se fue, vaya y por uno o dos minutos. Hágale saber que usted está cerca. Darle palmaditas suaves en el cuerpo o en las piernitas ayudará a calmarlo.

Cuando su niño se despierta por la noche, espere unos minutos para que se vuelva a dormir solo. Si sigue llorando, entre y consuélalo. Pero no lo lleve a su cama.

### ¿Preguntas?

Si tiene preguntas acerca de la ayuda que puede brindarle a su hijo para aprender a dormir solo, o sobre donde duerme su hijo en St. Jude, le pedimos que consulte con su médico o enfermera. Siempre nos complace hablar con usted.

*St. Jude Children's Research Hospital cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.*

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-278-5833 (TTY: 1-901-595-1040).

ATTENTION: If you speak another language, assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-866-278-5833 (TTY: 1-901-595-1040).

تنبيه: إذا كنت تتحدث باللغة العربية فيمكنك الاستعانة بخدمات المساعدة اللغوية المتوفرة لك مجاناً. يرجى الاتصال بالرقم 1-866-278-5833 (الهاتف النصي: 1-901-595-1040).

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.