

### “Ya Soy Grande”: De la Cuna a la Cama

En algún momento durante los primeros años, la mayoría de niños pequeños pasan de la cuna a la cama. Como con muchas otras transiciones durante los primeros años, pasar de la cuna a la cama es más fácil para algunos niños pequeños que para otros.

#### ¿Cómo puede ayudar a su niña pequeña a cambiar de la cuna a la cama sin problemas?

- **Asegúrese de que es el momento adecuado.** Planifique la transición durante una época sin tensión en la vida de su niño pequeño. Evite hacer ese cambio mientras se estén dando otras transformaciones como por ejemplo un nuevo bebé, una mudanza o una nueva guardería.
- **Vaya despacio.** Prepare a su hija hablando del cambio antes de que suceda. Hable de hacerse “muy grande” para la cuna y felicite a su hija por sus esfuerzos en hacerse un “niña grande.” Lean libros juntos sobre el cambio a la cama.
- **Deje que su niño pequeño elija la cama o la ropa de cama.** Ya sea una cama nueva o no, deje que su hijo la haga suya dejándole elegir la cama, las sábanas, la almohada o una manta.
- **Empiece con el colchón en el suelo.** Ayude a que su hija se acostumbre a dormir en el nuevo colchón de forma segura y sin utilizar las barras de la cuna poniendo el colchón en el suelo.
- **Compre barras para la cama.** Si su hijo las necesita, las barras para la cama pueden evitar que los niños se caigan de la cama. Mantas en el suelo también podrían ayudar si su hijo se cae.
- **Si su hija se queja.** Deje que su hija haga la transición más lentamente, dejando primero que duerma sus siestas en la cama y que se acurruque en ella para jugar.
- **Diga adiós a la cuna.** Haga énfasis en decir adiós a la cuna. Prepare toda una ceremonia para dar la bienvenida a la cama.
- **Siga la misma rutina para irse a la cama.** Su hijo se sentirá reconfortado por todas las cosas que no han cambiado a la hora de irse a la cama. Su rutina habitual puede ayudar a que su hijo se acostumbre más rápidamente.
- **Pida ayuda.** Su Equipo de Pasos Saludables tiene más ideas disponibles para este gran cambio en la vida de su familia.

#### Para más información:

*The Disney Encyclopedia of Baby and Child Care* edited by Judith Palfrey et al., 1999  
*What to Expect the Toddler Years* by Arlene Eisenberg, Heidi E. Murkoff, and Sandee Eisenberg Hathaway, 1996