

#1

Once upon a time...in a city not far from here...Jennifer, a new mom and her 2 month old baby, Lily are settling down for bedtime.

En una ocasión...en una ciudad no muy lejos de aquí ...una nueva mamá y su bebé de 2 meses se estaban preparando para la hora de dormir.

#2

This all started about 15 minutes ago when Jennifer notices Lily yawning, getting fussy, her eyes tired and glazed. Jennifer says “You sure look tired, let’s get ready for bed.” Jennifer learned how to look for these “tired signs” from a WIC class she went to during her pregnancy.

Todo esto comenzó hace 15 minutos cuando Jennifer (una nueva madre) nota que Lily (su bebé de 2 meses de edad) bosteza, se pone inquieta y sus ojos parecen cansados y llorosos. Jennifer dijo “Tu seguramente me estas enviando la señal de que estas cansada, así que vamos a prepararte para ir a la cama.” Jennifer aprendió estas “señales de cansancio” en las clases del WIC en donde ella estuvo durante su embarazo.

#3

So, she changes Lily into her pajamas, changes her diaper, gets her all comfortable and puts Lily down to sleep.

Así que ella puso a Lily su pijama, cambio se pañal, e hizo todo para que ella se sintiera comfortable para dormir.

#4

Jennifer learned **very early** that she can't just put Lily down right after she falls asleep. She has to wait about 20 minutes and look for signs of **"Quiet sleep" or deep sleep** or Lily could wake-up again as soon as she puts her down. (She knows this from experience! There were many times when she put Lily down sooner, because she herself was **so tired**, only to have Lily wake right up when her little body touched the bed. Then, already worn-out, Jennifer would have to start the whole bedtime process over again.)

Jennifer aprendió **rápido** que ella no puede acostar a Lyli inmediatamente después de que cae dormida. Ella tiene que esperar al rededor de 20 minutos y observar las señales de **"Dormir quieto"** o dormir profundo, o Lyli puede despertarse tan pronto como la acueste. (¡Ella sabe esto por experiencia! Hubo muchas veces que ella acostó a Lily muy pronto, porque ella misma se sentía muy cansada, sólo que Lily se despertaba en cuanto su pequeño cuerpo tocaba la cama. Entonces, ya muy cansada, Jennifer tenía que iniciar nuevamente todo el proceso para dormirla)

Cut in half, laminate, and Velcro. Use with the sleep story in section 4 of the *Understanding your baby* class.

#5

So Jennifer waits about 20 minutes and checks Lily for signs of Quiet or deep sleep (little or no body movement, hard to wake, sucking movements with mouth, limp arms and legs), which she also learned in her WIC class. Lily has all of those signs so her mother lays her down in her bed. **Luckily, as Lily gets older, bedtime will be much easier.** Jennifer will not have to wait as long to put Lily down to sleep. She will fall asleep more easily and quickly!

Así que Jennifer esperaba al rededor de 20 minutos para verificar la señales de Lily de “**Dormir quieto**” o dormir profundo (pequeños o ningun movimiento del cuerpo, difícil de despertar, movimientos de succión de su boca, brazos y piernas relajados), cosas que ella había aprendido también en las clases del WIC. Lily paso la prueba así que mamá la dejó en la cama. Afortunadamente, a medida que **Lily sea mayor, la hora de ir a la cama será mucho mas fácil.** Jennifer no tendrá que esperar tanto para acostar a Lily a dormir. ¡Ella se dormirá más rápido y fácilmente!

#6

Lily sleeps awhile very deeply and then her eyes start fluttering and she smiles a sweet little smile in her sleep... **she is now in active sleep, where she dreams.** Jennifer knows **dreaming is healthy** and that Lily’s brain is growing and developing as she dreams. She also learned that it’s **normal** for babies this age to wake-up 2-3 times per night. So, she’s not surprised when Lily wakes-up later that night. But, Jennifer is also comforted by the fact that **this waking does not last forever!** As Lily gets older, she will wake-up less and less during the night.

En unos momentos Lily durmió profundamente entonces sus ojos cerrados empezaron a moverse y ella sonreía, pequeñas dulces sonrisas en sus sueños ...ella esta ahora durmiendo activo, en donde sueña. Jennifer sabe que **soñar es saludable** y que el cerebro de Lily esta en desarrollo y creciendo mientras sueña. Ella también ha aprendido que es **normal** para los bebés de esta edad despertar 2 a 3 veces por noche. Así que ella no se sorprende cuando Lily despierta más tarde durante la noche. Jennifer esta también tranquila por que sabe **¡que estar despertando no será por siempre!** Cuando Lily sea mayor, despertará cada vez menos durante la noche.

Cut in half, laminate, and Velcro. Use with the sleep story in section 4 of the *Understanding your baby* class.

#7

Since Lily is in this light, dreamy sleep, **called active sleep**, she wakes up more easily and soon notices her diaper is very wet and bothering her. Jennifer hears Lily stir and quickly checks on her.

Debido a que Lily esta en el **llamado sueño activo** que es ligero y sueña mientras duerme, ella despierta más fácilmente tan pronto como nota que su pañal esta muy mojado y le molesta. Jennifer escucho a Lily moverse y rápidamente fue a revisar.

#8

“Hi my little angel, what’s wrong?” she asks. So many things to check...is she cold or hot, hungry, lonely, is her diaper wet?

“Wow, your diaper is very wet.” Jennifer quickly changes Lily’s diaper so as not to completely wake her up. She puts Lily back to sleep, rocking her about 20 minutes to make sure she is in **quiet or deep sleep** before putting her down.

“Hola mi pequeño angel, ¿que paso?” ella pregunto. Así que hay muchas cosas que revisar.....¿esta ella fría o caliente, hambrienta, aflojerada esta su pañal mojado?

“Wow, tu pañal esta muy mojado.” Jennifer rápidamente cambio el pañal de Lily así que ella no estaba completamente despierta.

Ella regreso a Lily a dormir, la arrullo por 20 minutos para estar segura que ella estaba en **dormir quieto o dormir profundo** antes de acostarla nuevamente a dormir.

Cut in half, laminate, and Velcro. Use with the sleep story in section 4 of the *Understanding your baby* class.

#9

Mom and baby sleep well (deeply and quietly) for awhile and then as Lily enters another phase of **active or light sleep** she awakens quickly because her nose is stuffy and she is having a hard time breathing. Jennifer hears her baby waking, **but is so tired** that she waits a bit, and then Lily starts to cry...

Mamá y bebé duermen bien (relajado y tranquilo) por una rato, y entonces Lily entra en otra fase **de activo o dormir ligero** ella despierta rapidamente porque hacia sonidos entrecortados ya respiraba con dificultad. Jennifer escuchó que su bebé estaba **despertando pero ella estaba muy cansada** así que espero un poco y entonces Lily empezó a llorar ...

#10

Jennifer goes to her baby, and while soothing her notices she is having a hard time breathing through her nose. She takes care of this and then Lily goes back to sleep. Luckily, Lily woke up to let her mom know something was wrong! **Otherwise, how would she have known?**

Así que Jennifer fue con su bebé y mientras la tranquilizaba se dió cuenta que tenía dificultad para respirar por su nariz. Ella se encargó de eso y entonces Lily volvió a dormirse. ¡Afortunadamente Lily despertó para hacerle saber a mamá que algo estaba mal! De otra manera ¿**como mamá podría darse cuenta?**

#11

The night continues with Lily waking up for a feeding when she was hungry and then going back to sleep.

La noche continua con Lily despertando para ser alimentada cuando tiene hambre y después se vuelve a dormir.

#12

It is a long night for both mom and baby, but both wake-up healthy and happy. And Jennifer swears that Lily looks like she's grown a few inches during the night. **With all of the dreaming and waking she did last night, she must be a genius by now!** She is growing so fast...soon she will be sitting up and rolling over, she will be sleeping longer stretches (**which makes her mom very happy because she is tired!**) and will not need her mom as much during the night to help her get back to sleep. Mom is excited that **Lily will soon sleep much better**, but she is also sad. Her baby is growing up so quickly, and part of her will miss those quiet moments in the middle of the night, when they are all alone together, snuggling in the moonlight.

Esta es una noche muy larga para ambas , mamá y bebé, pero las dos despertaron saludables y felices. Y Jennifer podría jurar que Lily había crecido unos cuantos centímetros durante la noche. **¡Con todo lo que ella soñó y despertó durante la noche ella debería ser un genio ahora !**

Ella esta creciendo mu rápido...pronto se sentará, gateará y estará durmiendo por largo periodos (**¡lo que hara muy feliz a mamá porque esta muy cansada!**) y no necesitara más que mamá le ayude a dormirse otra vez durante la noche.

Mamá esta muy emocionada **Lily pronto dormirá mucho mejor**, pero también esta triste, Su bebé crece muy rápido y en parte se perdera esos tranquilos momentos en el medio de la noche cuando ellas estaban juntas y acurrucadas con la luz de la luna.