Spanish - Number 92e
Child Development Series - April 2022

Hora de acostarse
Time for bed

Al igual que los adultos, los niños necesitan sus horas de sueño. Cuando no duermen bien, pueden sentirse tristes o frustrados. Pueden llorar mucho y nada parece satisfacerles durante mucho tiempo. Obtener el suficiente tiempo de sueño también puede ser una preocupación para los padres. Con el paso del tiempo, los bebés gradualmente duermen más durante la noche.

¿Cómo puedo asegurarme de que mi hijo está a salvo mientras duerme?

Crear un ambiente seguro para el bebé reducirá el riesgo de lesiones y de muerte infantil relacionada con el sueño, lo que incluye el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL). Lo más seguro para los bebés es dejarlos dormir:

- Boca arriba
- En su propio espacio para dormir
- En una cuna, moisés, capazo u otra opción segura
- Sobre una superficie firme, libre de peligros como mantas (cobijas) almohadas o juguetes
- En una vivienda libre de humo
- A la temperatura adecuada (los bebés deberían estar a una temperatura agradable y cálida, pero no demasiado caliente)

También se ha demostrado que amamantar al bebé reduce el riesgo de SMSL.

Compartir la habitación significa que su hijo está al alcance de la mano, pero duerme en una superficie separada. Se recomienda compartir la habitación durante los primeros 6 meses. Esto también puede proteger contra el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL). Para obtener más información sobre el SMSL, consulte HealthLinkBC File #46 Muerte infantil relacionada con el sueño.

Compartir la cama (**colecho**) significa que un niño duerme en la misma superficie o cama con otra persona. En determinadas situaciones, el colecho puede ser especialmente peligroso. Es importante que hable con su familia y con su proveedor de asistencia sanitaria sobre cómo hacer que cada descanso sea lo más seguro para su bebé. Para obtener más información, consulte HealthLinkBC File #107 Qué hacer para que su bebé duerma a salvo y "Safer Sleep For My Baby" (Cómo puede mi bebé dormir de forma más segura) - www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/safer-sleep-for-baby-s.pdf (PDF 2695 KB).

¿Cómo puedo hacer que mi bebé duerma?

Durante los primeros meses, su bebé podría dormir durante unas 18 horas al día. Los recién nacidos generalmente duermen durante 3 o 4 horas seguidas. En los primeros meses, la mayoría de los bebés se despierta varias veces durante la noche para comer.

Amamantar o dar el pecho a su bebé puede ser una buena manera de hacer que se vuelva a dormir. Si le da de comer a su bebé durante la noche, mantenga la habitación a oscuras y en silencio. No estimule a su bebé intentando jugar con él o ella antes de volver a acostarlo/a para dormir.

Asegurarse de que su bebé tenga suficiente tiempo de siesta durante el día también puede ayudarle a dormir bien durante la noche.

Alrededor de los 6 meses, los patrones de sueño de su bebé cambiarán. Su bebé empezará cada noche con unas horas de sueño muy profundo, seguidas de varias horas de sueño más ligero. Durante el sueño ligero, es posible que se despierte parcialmente muchas veces. A esta edad, su bebé se ha desarrollado lo suficiente como para empezar a aprender cómo quedarse dormido solo. Esta es una habilidad importante que les ayudará a ambos a obtener más descanso durante la noche. Para ayudar a su bebé a quedarse dormido solo:

- Amamante, dé el pecho o el biberón al **comienzo** de la rutina de acostarse
- Meza al bebé o cántele antes de dejarlo en la cama
- Asegúrese de que la habitación esté en silencio y a oscuras
- Acaricie o sostenga la mano de su bebé mientras esté acostado en la cuna. Haga esto con menos frecuencia a medida que su bebé aprenda a quedarse dormido por sí solo, sin que usted esté en la habitación

- Sea consistente. Siga la misma rutina para las siestas y por la noche

¿Cómo puedo hacer que mi niño pequeño duerma?

Muchos niños de entre 1 y 3 años de edad se despiertan durante la noche al menos una vez a la semana. El despertarse durante la noche alcanza su punto máximo entre los 18 meses y los 2 años de edad, y luego disminuye con el paso del tiempo.

El periodo entre 1 año y los 3 años de edad es un momento en el que los niños descubren y empiezan a expresar su independencia. Quieren tomar sus propias decisiones, por lo que las siestas y la hora de acostarse pueden ser todo un reto. Se sabe que los bebés y los niños generalmente responden bien a rutinas estructuradas para la siesta y a la hora de acostarse, mientras se les permite tomar algunas de sus propias decisiones. Considere diseñar una rutina que sea adecuada tanto para usted como para su hijo. Esta rutina puede ayudar a calmar a su hijo lo suficiente para que pueda dormir.

¿Cómo puedo ayudar a mi niño pequeño a desarrollar una buena rutina a la hora de acostarse y buenos hábitos de sueño?

Para los niños es beneficioso tener un horario conocido. Al tener una rutina predecible para el día y una rutina regular a la hora de acostarse, ayudará a su hijo a dormir bien. Aquí les presentamos algunos consejos sobre cómo puede ayudar a su hijo:

- Establezca un horario diurno que incluya un tiempo regular para las siestas, tentempiés y comidas, así como para el comienzo de la rutina a la hora de acostarse
- Avise a su hijo cuando vaya a comenzar la rutina para dormir, por ejemplo, dígale: “Después de guardar los juguetes, nos prepararemos para ir a dormir”
- Disminuya el nivel de actividad a la hora de acostarse
- Evite el uso de pantallas antes de la hora de acostarse, ya que esto es estimulante y no relajante
- Deje que su hijo elija algunas cosas a la hora de acostarse, por ejemplo, qué cuento leer, qué pijama quiere ponerse o si quiere tener un baño con burbujas
- Haga que la hora de acostarse sea un momento especial, y hablen durante unos momentos sobre los acontecimientos del día
- Acurrúquense juntos, invente un cuento sobre las actividades de ese día de su hijo, y pídale a su hijo que participe aportando algunas ideas. Por ejemplo: “Jason se levantó temprano esta mañana y lo primero que hizo fue meterse en la cama con papá. Después fue a desayunar. ¿Qué comió Jason?” A los niños pequeños les encantan los cuentos en los que ellos son los protagonistas
- Canten una canción que le guste, o lean un cuento para dormir
- Ayúdele a su hijo a aprender a quedarse dormido solo al acostarlo en la cama mientras esté soñoliento pero todavía no esté dormido
- Mantenga la zona de dormir en silencio, y compruebe periódicamente cómo está su hijo hasta que se quede dormido
- Repita la frase "Es hora de dormir" mientras su hijo esté acostado en la cama

Si su hijo no se duerme o se despierta durante la noche, repita el último paso de la rutina para la hora de dormir. Por ejemplo, cántele una canción mientras abraza o acurruca a su hijo, y después repita la frase “Es hora de dormir”.

La mayoría de las familias siente que una rutina feliz a la hora de acostarse combina las necesidades del niño y de los padres. Una rutina establecida a la hora de acostarse también les facilita a otras personas poder acostar a su hijo.

Para más información

Para obtener más información sobre el desarrollo infantil, consulte los siguientes archivos de HealthLinkBC:

- HealthLinkBC File #92a Su hijo y el juego desde el nacimiento hasta los 3 años
- HealthLinkBC File #92b El desarrollo de su hijo desde el nacimiento hasta los 3 años
- HealthLinkBC File #92c Los sentimientos de su hijo
- HealthLinkBC File #92d Aprender a ir al baño