



Los niños y el sueño

El sueño es una de las víctimas del mundo acelerado en el que vivimos. Los niños necesitan dormir para crecer y desarrollarse. Repasemos cuánto sueño se recomienda:

Edad	Día	Noche	Total de horas
1 semana*	8 - 8 ½ horas	9 horas	17 - 17 ½
1 mes*	6 ½ horas	9 ½ horas	16
3 meses*	5 ½ horas	10 ½ horas	16
6 meses*	3 ½ - 4 horas	12 horas	15 ½ - 16
12 meses	3 horas	12 ½ horas	15 ½
2 años	1 ½ - 2 horas	12 ½ horas	14 - 16
3 años	1 horas	12 horas	13
4 años		12 ½ horas	12 ½
5 años		11 ½ - 12 horas	11 ½ - 12
6 - 10 años		10 - 11 horas	10 - 11
10 - 13 años		8 ½ - 11 horas	8 ½ - 11

*Los recién nacidos hasta los 4 meses están estableciendo su ciclo dormido-despierto en función de la luz y la oscuridad. Los ciclos comienzan a desarrollarse a partir de las 6 semanas, y entre los 3 y los 6 meses se volverán más regulares.

Los niños pueden resistirse al sueño, a la hora de irse a dormir y a los lugares para dormir por diversas razones. Algunas de las razones más comunes incluyen:

- Temor a que los padres los abandonen, a la oscuridad, fantasmas y monstruos.
- Incapacidad para relajarse sin ayuda o para reconocer que están cansados.
- Querer más tiempo con un padre o cuidador.
- Estrés en la guardería, escuela o tarea escolar, amigos o relaciones con otros niños.

Los horarios y programas para dormir varían. Lo importante es que los padres coincidan en un esquema que se ajuste al temperamento del niño y el estilo de vida

familiar. Los esquemas comunes podrán incluir dormir en la misma habitación o enseñar hábitos que permitan dormir independientemente en una habitación separada. La Academia norteamericana de pediatría aconseja que los bebés NO compartan la cama con los adultos y recomienda que el bebé duerma en la misma habitación, pero en un lugar separado junto a la cama de sus padres.

¿Cómo pueden ayudar los padres a sus hijos con el sueño?

Siga las rutinas porque los niños crecen sanos gracias a ellas. Decida qué es lo que usted quiere incluir en su rutina para dormir y cúmplalo cada noche desde que su hijo es muy pequeño, y ajústela a medida que crece.

• Para niños pequeños:

- Enseñar a un niño pequeño para que duerma en forma independiente incluye ayudar al bebé a aprender a calmarse solo, eliminando las “asociaciones del sueño”: aquellas cosas que los bebés no pueden duplicar ni conseguir por sus propios medios por la noche, como el biberón o el pecho, mecerse con la madre, las canciones que canta el padre, etc.
- El entrenamiento incluye establecer una rutina nocturna relajante, y luego llevar al bebé a la cama cuando están tranquilos y soñolientos, pero todavía despiertos. Tal vez uno de los padres deba sentarse junto al bebé para darle seguridad

mientras él/ella aprende su propio patrón para calmarse; aliente que se chupen los dedos, el pulgar o el chupete, y palmeo suavemente la espalda del bebé hasta que se duerma.

- Cuando el bebé se despierta y llora durante la noche, el padre necesita calmarlo y darle seguridad. Como el objetivo es ayudar al bebé a aprender a volver a dormirse por sus propios medios, levantarlo podría retrasar este proceso. La facilidad y el tiempo necesarios para lograr el sueño independiente dependen del temperamento de cada niño y la regularidad con la que los padres alientan esta independencia. Para los niños que tienen dificultad para calmarse solos, la presencia de la cuna en la habitación de los padres podrá facilitar la transición.
- **Para niños en edad preescolar:**
 - Permita entre treinta minutos y una hora de actividad semi-tranquila antes de acostarse.

Dibuje, pinte, lea o relate cuentos. Tal vez usted quiera comenzar con un baño y el lavado de dientes, para luego narrar algunos cuentos, beber un vaso de agua, ir al baño, unos besos y abrazos y luego abandonar la habitación. Los niños necesitan tiempo para desconectarse de las actividades del día.

- Permita que su hijo lea o juegue tranquilamente en la cama con una luz nocturna encendida, y evite los problemas relacionados con exigir que el niño se duerma inmediatamente en una habitación oscura. El niño se dormirá cuando esté listo.
- **Para niños más grandes:**
 - Permita entre treinta minutos y una hora de actividad semi-tranquila antes de acostarse. Haga que los niños lean libros, escuchen música, escriban en un diario o tomen un baño o ducha caliente. Evite la televisión y los juegos de video no violentos a esta hora, y resérvelos para la actividad diurna.

Intente estar lo más calmado posible, a la vez que se muestra firme sobre la rutina para dormir. Recuerde que los padres pueden preparar la situación para dormir, pero no pueden obligar a un niño a que se duerma. Si usted tiene dificultades con las rutinas para dormir, o si su hijo sufre problemas de sueño, llame a su médico y al departamento de salud de su localidad y pregunte por un asesor infantil profesional.

Pedir ayuda es una señal de fortaleza.

Recursos: *The Sleep Book for Tired Parents* de Rebecca Huntley; *Healthy Sleep Habits, Happy Child* de Marc Weissbluth, M.D.; *Nighttime Parenting* de William Sears, M.D.; *Attachment Parenting* de Katie Alison Gran; *Your Baby Can Sleep* (video) de Stuart Tomares, M.D; Touchpoints: *The Essential Reference* de T. Berry Brazelton, M.D.

Asesoramiento Infantil...Donde las familias encuentran soluciones



Busque aquí más temas o visite nuestra página web en <http://cgp.health.ok.gov>



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades en la prestación de servicios y el empleo.