

Niños y sueño



El sueño se ha convertido en una víctima del acelerado mundo actual. Los niños necesitan dormir para crecer y desarrollarse.

Repasemos cuánto sueño se recomienda.

Edad	Día	Noche	Horas totales
1 semana*	8 - 8½ horas	9 horas	17-17½ horas
1 mes*	6½ horas	9½ horas	16 horas
3 meses*	5½ horas	10½ horas	16 horas
6 meses *	3½ - 4 horas	12½ horas	15½ horas - 16 horas
12 meses	3 horas	12½ horas	15½ horas
2 año	1½ - 2 horas	12½ horas	13 horas
3 años	1 hora	12½ horas	13 horas
4 años		12½ horas	12½ horas
5 años		11½ - 12 horas	11½ - 12 horas
6 a 10 años		10 a 11 horas	10 a 11 horas
10-13 años		8½ a 11 horas	8½ a 11 horas

*Los recién nacidos hasta los 4 meses van estableciendo su ciclo sueño-vigilia regulado por la luz y la oscuridad. A las 6 semanas los ciclos comienzan a desarrollarse y a los 3 a 6 meses se volverán más regulares.

Los niños pueden tener dificultades para dormir, la hora de acostarse y el lugar para dormir por diversas razones. Algunas de las razones más comunes incluyen:

- Miedo a que los padres se vayan, a la oscuridad, a los fantasmas y a los monstruos.
- Incapacidad para relajarse sin ayuda o para reconocer que está cansado.
- Querer pasar más tiempo con un padre o cuidador.
- Estrés por el cuidado de los niños, la escuela o las tareas escolares, los amigos y las relaciones pares.

Los arreglos para dormir varían. Lo importante es que los padres lleguen a un acuerdo que se ajuste al temperamento del niño y al estilo de vida familiar. Los arreglos comunes para dormir pueden incluir compartir

el sueño en la misma habitación o enseñar hábitos reconfortantes para dormir de forma independiente en una habitación separada.

Para los bebés, la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) desaconseja compartir una cama de adulto y recomienda tener a su bebé en su dormitorio, pero en un espacio separado para dormir al lado de su cama.

Como los padres pueden ayudar a los niños a dormir...

Siga rutinas porque los niños crecer muy bien con ellas. Decida qué desea incluir en la rutina a la hora de acostarse y manténgala durante la noche desde que su hijo es muy pequeño y ajústelo a medida que crezca.

Para bebés

- Entrenar a un bebé para que duerma de forma independiente implica ayudarlo a aprender a calmarse a sí mismo eliminando las “asociaciones del sueño”, aquellas cosas que no puede duplicar ni conseguir por sí mismo por la noche, como el biberón, el pecho, mecerse con un padre, cantar con un padre, etc.
- El entrenamiento implica establecer una rutina nocturna relajante y luego acostar al bebé cuando esté tranquilo y somnoliento, pero aún despierto. Es posible que usted necesite sentarse junto al bebé para tranquilizarlo mientras aprende su propio patrón de auto consuelo. Puede animarla a que se chupe los dedos, el pulgar o el chupete y darle palmaditas suaves en la espalda hasta que se duerma.
- Cuando se mueve y llora durante la noche, es importante que usted lo calme, lo acaricie y lo tranquilice. Dado que el objetivo es ayudarlo a aprender a volver a dormirse, levantarlo puede ralentizar este proceso. La facilidad y el tiempo que lleva lograr dormir independiente depende de su temperamento y de la coherencia con la que fomenta esta independencia.

Para los niños que tienen dificultades para calmarse solos, tener su cuna en la habitación de usted puede facilitar la transición.

Para niños pequeños y preescolares

- Permita entre treinta minutos y una hora de actividad semi tranquila antes de acostarse. Dibujar, pintar, leer o contar cuentos. Es posible que desee comenzar con un baño y cepillarte los dientes, seguido de algunas historias, un trago de agua, una visita al baño, luego abrazos y besos y salir de la habitación. Los niños necesitan tiempo para relajarse de las actividades del día

- Permita que su hijo lea o juegue tranquilamente en la cama con una luz nocturna encendida para evitar las molestias que conlleva exigirle que se vaya a dormir inmediatamente en una habitación oscura. Puede quedarse dormido cuando esté listo.

Para niños mayores

- Permita entre treinta minutos y una hora de actividad semi tranquila antes de acostarse. Haga que los niños lean libros, escuchen música, escriban un diario o tomen un baño o una ducha caliente. Guarde la televisión y los videojuegos no violentos para actividades más tempranas del día.

Trate de mantener la mayor calma posible y al mismo tiempo ser firme con respecto a la rutina a la hora de acostarse. Tenga en cuenta que los padres pueden preparar el escenario para dormir, pero no pueden obligar a los niños a dormir. Si tiene dificultades con las rutinas de sueño o su hijo sufre problemas relacionados con el sueño, llame a su proveedor de atención médica o al departamento de salud de su condado y solicite un profesional de orientación infantil.

Recursos:

The Sleep Book for Tired Parents by Rebecca Huntley

Healthy Sleep Habits, Happy Child by Marc Weissbluth, M.D.

Nighttime Parenting by William Sears, M.D.

Attachment Parenting by Katie Allison Gran

Your Baby Can Sleep (video) by Stuart Tomares, M.D.

Touchpoints: The Essential Reference by T. Berry Brazelton, M.D.



Escanee para más temas o visite nuestro sitio web en oklahoma.gov/health/childguidance.



El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH, por sus siglas en inglés), un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades, publicó esta publicación. Child Guidance imprimió XXX copias Child Guidance a un costo de \$XXX. Se ha depositado un archivo digital en el Publications Clearinghouse of the Oklahoma Departamento de Bibliotecas de conformidad con la sección 3-114 del Título 65 de los Estatutos de Oklahoma y está disponible para descargar en documentos.ok.gov. | Emitido noviembre de 2023



OKLAHOMA
WORKS