CERO A TRES
Conexiones que perduran

Las dificultades del sueño en los primeros años

Aprender a dormirse y permanecer dormido son habilidades que su hijo usará toda la vida. Las siguientes estrategias pueden ayudarle a fomentar los buenos hábitos de sueño del bebé o del niño pequeño desde el comienzo.

Para pensar

No todos los niños y las familias son iguales. Pensar en las siguientes preguntas puede ayudarle a utilizar esta información en el caso de su propio hijo:

- ¿Ha notado alguna tendencia o algún patrón en las dificultades del sueño de su hijo? De ser así, ¿cuáles son? ¿De qué manera podría ayudarle esta información a comprender y tratar esta dificultad?
- ¿Qué ha intentado hacer en respuesta a las dificultades del sueño de su hijo? ¿Qué ha funcionado? ¿Qué no ha funcionado? ¿Cuál cree que sea la razón de eso?

Lo que puede hacer

Lea a continuación las formas de ayudar a su hijo a aprender a quedarse dormido (y volver a dormirse) a partir de los primeros meses de vida.

Mantenga una rutina. Las rutinas cariñosas y relajantes ayudan a los bebés a aprender cuándo es hora de irse a dormir. Tener una rutina para la hora de dormir significa hacer lo mismo, hasta donde sea posible, cada vez que pone a dormir al bebé. Las familias tienen rutinas diferentes según su cultura y las necesidades de cada niño.

Lea las señales. Observe las maneras en que su hijo le avisa que está cansado. Bostezar es el indicio más obvio, pero también hay otros. Su bebé puede llorar de determinada forma cuando tiene sueño, tocarse las orejas, frotarse los ojos o ponerse quisquilloso. O puede tener una mirada perdida. Cuando vea estas señales, desacelere y comience la rutina para ponerlo a dormir.

Considere lo que sucede en la vida de su hijo. Existen situaciones y acontecimientos que pueden provocar o empeorar las dificultades del sueño, por ejemplo, una separación de los padres, un nuevo hermano, una nueva persona que lo cuida, etc. Incluso los logros emocionantes, como aprender una nueva habilidad

© 2017, ZERO TO THREE. Todos los derechos reservados.

(por ejemplo, caminar) pueden interrumpir temporalmente el sueño de su hijo. Cuando esto suceda, sea paciente y constante, y trate de mantener la rutina para ponerlo a dormir. Con tiempo y paciencia, probablemente el sueño de su hijo volverá a encarrilarse.

Ponga al bebé a dormir, despierto. Alrededor de los 4 meses de edad, puede ayudarle al bebé a aprender a quedarse dormido por sus propios medios poniéndolo a dormir cuando esté soñoliento pero no dormido. Aprender a quedarse dormido por sus propios medios también le ayudará a volverse a dormir al despertarse durante la noche. Cuando mece al bebé para dormirlo, lo abraza o lo alimenta hasta quedarse dormido, es posible que el niño tenga dificultad para volverse a dormir al despertarse durante la noche.

Tenga en cuenta el temperamento de su hijo. Cada bebé adquiere habilidades para calmarse a diferentes ritmos y de distintas maneras. Cuanto más reactivo o intenso sea el bebé, más difícil le será calmarse solo. Estos bebés necesitan con frecuencia más ayuda para calmarse.

Plan para las protestas. A medida que su hijo aprende a quedarse dormido por sus propios medios, puede llorar o protestar. Esto es muy común, ya que es un gran cambio. Entonces es importante que usted tenga un plan para responder cuando llora. Por ejemplo, puede darle un vistazo de vez en cuando o no entrar a su habitación después de acostarlo (por supuesto, a menos que crea que algo anda mal). Algunos padres optan por esto último porque entrar y salir puede alterar al bebé e incluso molestarlo aún más. Piense en estas opciones, hable al respecto con su pareja y decidan juntos cómo desean responder. Esto le ayudará a estar más preparado para seguir con su plan.

Sea constante. Se necesitan tiempo y paciencia para enseñarle a su hijo una nueva habilidad. La constancia ayuda a los niños a aprender qué esperar. Si cambia su respuesta de una noche a la otra, eso crea confusión y hace más difícil que el bebé se adapte. Una respuesta constante de su parte le ayuda al bebé a aprender nuevas habilidades para dormirse más rápidamente.

Objeto de seguridad. Para los niños mayores de 1 año, un objeto de seguridad (como un muñeco de peluche favorito o una manta suave) puede ser una parte importante de la rutina para dormirse. Si se opta por usar un objeto de seguridad se puede aliviar la separación que sienten algunos niños cuando sus padres los dejan en la habitación durante la noche.

Apague el televisor. Mirar televisión juntos con frecuencia no es una buena rutina para dormirse. A menudo, la televisión es ruidosa y estimulante, lo que dificulta que los niños se relajen. Además, aunque los niños se sientan cerca de los padres mientras miran televisión, eso no es lo mismo que la atención directa que les prestan durante la lectura de un cuento a la hora de dormir.

Para obtener más información sobre formas de comportamiento desconcertante desde el nacimiento hasta los tres años, visite: **www.zerotothree.org/challenges**

© 2017, ZERO TO THREE. Todos los derechos reservados.