

Hora de acostarse

Time for bed

Al igual que los adultos, los niños necesitan dormir bien. Cuando no duermen bien, pueden sentirse tristes o frustrados. Pueden llorar mucho y nada parece satisfacerles. Obtener el suficiente tiempo de sueño también puede ser una preocupación para sus cuidadores.

¿Cómo puedo hacer que mi bebé duerma?

Durante el primer mes, su bebé podría dormir durante unas 18 horas al día, y después entre 12 y 16 horas al día durante su primer año. En los primeros meses, la mayoría de los bebés se despierta varias veces durante la noche para comer y tener una conexión.

Amamantar o dar el pecho a su bebé puede ser una buena manera de hacer que se vuelva a dormir. Mantenga la habitación oscura y tranquila. No estimule a su bebé intentando jugar con él o ella antes de volver a acostarlo/a para dormir. Puede considerar cambiarle el pañal o hacerlo eructar durante las tomas si se queda dormido antes de que haya terminado de comer por completo. Ayudar a su bebé a tener 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. Esto les ayudará a ambos a obtener más descanso durante la noche. Para ayudar a su bebé a quedarse dormido solo puede considerar intentar:

- Amamantar, dar el pecho o el biberón al comienzo de la rutina de acostarse
- Mecer al bebé o cantarle antes de dejarlo en la cama

- Asegurarse de que la habitación esté en silencio y a oscuras
- Acariciarlo o sostener 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
- Ser 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. Los bebés y los niños generalmente responden bien a rutinas estructuradas para la siesta y a la hora de acostarse, si se les permite tomar algunas de sus propias decisiones. Diseñe una rutina que sea adecuada tanto para usted como para su hijo. Esta rutina puede ayudar a calmar a su hijo para ayudarle a hacer el cambio a la hora de 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. 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, dígame: "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
- Ofrezca a su hijo algunas opciones a la hora de acostarse, por ejemplo, qué cuento leer o qué pijama quiere ponerse
- 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 cómo está su hijo hasta que se quede dormido
- Repita la frase "Es hora de dormir" mientras arroja a su hijo 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, cánteles 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.

¿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). Para obtener más información sobre cómo hacer que cada descanso sea lo más seguro para su bebé, visite [HealthLinkBC File #107 Un sueño más seguro para mi bebé](#).

Para obtener información para padres y cuidadores sobre un sueño seguro, consulte los recursos de la provincia [Safer Sleep For My Baby \(Un sueño más seguro para mi bebé\) \(PDF 2.04 MB\)](#) y [Honouring Our Babies \(Rendir homenaje a nuestros bebés\)](#).

Para obtener 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](#)

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files o visite su unidad local de Salud Pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.