

El sueño es fundamental para el desarrollo físico y emocional de los niños, pero en ocasiones, puede ser un desafío lograr que duerman bien. Las dificultades para dormir pueden deberse a múltiples factores, como cambios en la rutina, ansiedad, hábitos inadecuados antes de acostarse o incluso problemas de salud.

Esta guía proporciona una serie de estrategias prácticas y efectivas para ayudar a los padres a mejorar los hábitos de sueño de sus hijos. Desde establecer rutinas y horarios consistentes hasta crear un ambiente relajante en el dormitorio, aquí encontrarás recomendaciones clave para abordar los problemas de sueño y fomentar un descanso reparador.

Si el niño sigue teniendo dificultades para dormir, es importante saber cuándo buscar la orientación de un especialista para identificar y tratar posibles causas subyacentes.

Te invitamos a explorar una serie de consejos prácticos diseñados para ayudarte a establecer hábitos saludables de sueño en los más pequeños. Descubre cómo crear rutinas efectivas, transformar el dormitorio en un espacio ideal para el descanso y manejar las preocupaciones que pueden interferir con el sueño de tus hijos.

★ **Un sueño reparador está al alcance de todos.**

¡Empieza hoy mismo a mejorar las noches de tu familia con esta guía!

PUEDES CAMBIAR ESTO...



POR ESTO!



RECOMENDACIONES DE HORAS DE SUEÑO POR EDAD EN LOS NIÑOS

El sueño es esencial para el desarrollo físico, emocional y cognitivo de los niños. La cantidad de sueño que necesitan varía según su edad. Aquí tienes una guía basada en las recomendaciones generales:

Recién nacidos (0-3 meses)

- **Horas de sueño necesarias:** 14-17 horas al día.
- **Características:** El sueño no sigue un patrón definido y se distribuye entre el día y la noche en períodos de 2-4 horas.

Lactantes (4-11 meses)

- **Horas de sueño necesarias:** 12-15 horas al día.
- **Características:** La mayoría comienza a consolidar el sueño nocturno con siestas durante el día.

Niños pequeños (1-2 años)

- **Horas de sueño necesarias:** 11-14 horas al día.
- **Características:** Incluyen 1-2 siestas diarias, aunque hacia los 2 años puede reducirse a una.

Preescolares (3-5 años)

- **Horas de sueño necesarias:** 10-13 horas al día.
- **Características:** Comienzan a dejar de tomar siestas, pero aún requieren una rutina consistente para descansar bien.



Edad escolar (6-12 años)

- **Horas de sueño necesarias:** 9-12 horas por noche.
- **Características:** Es crucial limitar el tiempo frente a pantallas antes de acostarse y establecer un horario fijo de sueño.

Adolescentes (13-18 años)

- **Horas de sueño necesarias:** 8-10 horas por noche.
- **Características:** Los cambios biológicos pueden hacer que prefieran acostarse tarde, pero mantener un horario constante es clave para un descanso adecuado.

¿Por qué es importante respetar estas horas?

Dormir lo suficiente impacta en:

- **Crecimiento físico:** El sueño profundo estimula la liberación de la hormona del crecimiento.
- **Concentración y aprendizaje:** Un buen descanso mejora el rendimiento académico y la memoria.
- **Salud emocional:** El sueño insuficiente puede contribuir a problemas de comportamiento y emociones desreguladas.

Si observas que tu hijo no descansa lo suficiente, es importante analizar su rutina diaria y, de ser necesario, consultar con un pediatra o especialista en sueño. ¿Te gustaría más información sobre cómo implementar estos horarios?



*La American Academy of Pediatrics (AAP) ha publicado una declaración de apoyo a estas pautas de la American Academy of Sleep Medicine (AASM).
Fuente: Paruthi S, Brooks LJ, D'Ambrosio C, Hall W, Kotagal S, Lloyd RM, Malow B, Maski K, Nichols C, Quan SF, Rosen CL, Troester MM, Wise MS. Tiempo recomendado de sueño para la población pediátrica: Una declaración de apoyo de la American Academy of Sleep Medicine. J Clin Sleep Med. 2016 May 25. Pij: jc-00158-16. PubMed PMID: 27250809.



RECOMENDACIONES PARA AYUDAR A LOS NIÑOS A DORMIR MEJOR

1. Crear una rutina consistente antes de dormir

- Establece una rutina relajante que se repita todos los días a la misma hora.
- Incluye actividades tranquilas como leer un cuento, tomar un baño caliente o escuchar música suave.
- Evita estímulos como pantallas (televisión, tabletas, teléfonos) al menos 1 hora antes de dormir.
- Activar la rutina al menos una hora antes de dormir

2. Asegurar un ambiente propicio para el sueño

- Mantén la habitación oscura, fresca y silenciosa.
- Usa cortinas opacas si es necesario y considera una máquina de ruido blanco.
- Elige una cama cómoda y ropa de dormir adecuada al clima.
- Esto aplica también para las siestas

3. Establecer horarios regulares

- Procura que el niño se acueste y se despierte a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.
- Los horarios regulares ayudan a regular el reloj biológico del niño.
- Las rutinas dan seguridad a los niños, recuerda que requerimos de 21 días para desaprender y 21 para aprender un nuevo hábito

4. Limitar estimulantes antes de dormir

- Evita alimentos con cafeína o azúcar cerca de la hora de dormir.
- Proporciona una merienda ligera si el niño tiene hambre antes de acostarse.
- En general llevar una dieta que incluya todos los grupos de alimentos, evitando azúcares, harinas, alimentos empacados con conservantes y colorantes, gaseosas o embutidos
- Para los niños pequeños evitar que estos se queden dormidos con chupo o biberones y en los despertares de la noche evitar alimentar con biberón o seno (en el caso de niños)



5. Ayudarles a gestionar el estrés o la ansiedad

- Si el niño tiene preocupaciones, habla con él antes de acostarse para que no lleve sus pensamientos a la cama.
- Practiquen técnicas de relajación, como respiración profunda o ejercicios de visualización.
- Habla sobre sus miedos y terrores, indaga sobre que ha escuchado en la escuela, de los compañeros o que ha visto en televisión que le esté generando miedo y ansiedad

6. Ser paciente y flexible

- Si el niño tiene miedo o pesadillas, acude a tranquilizarlo, pero intenta no prolongar demasiado el tiempo de consuelo.
- Evita usar métodos que puedan convertirse en hábitos difíciles de romper, como quedarse en la cama con el niño cada noche.
- Los niños se deben dormir donde se van a despertar, es decir, si esperamos que duerma toda la noche en su cama y ahí despierte no debe quedarse dormido por ejemplo en el sofá o en la cama de los padres y luego pasarlo a su cama, pues puede tener despertares en la noche y al no encontrarse en el lugar donde se durmió presenta miedo y angustia
- Si el niño se pasa en la noche a la cama de los padres este debe ser regresado a su cama tantas veces como se pase.

7. Evaluar necesidades especiales

- Si hay cambios en la vida del niño (como mudanzas, llegada de un hermano, o inicio de la escuela), puede necesitar más apoyo emocional.
- Si persisten los problemas para dormir o afectan significativamente la calidad de vida del niño, consulta a un pediatra o especialista en sueño infantil.

8. Modelar buenos hábitos de sueño

- Los niños suelen imitar a los padres. Demostrar rutinas saludables y una actitud positiva hacia el sueño puede motivarlos a hacer lo mismo.
- Fijar un horario familiar para irse a la cama, siempre se enseña con el ejemplo



RECOMENDACIONES POR GRUPO DE EDAD

Para bebés (0-12 meses)

1. Crear una rutina predecible:

- Alimenta al bebé y cámbialo antes de acostarlo.
- Usa luces bajas y minimiza la interacción durante las tomas nocturnas para no estimularlo demasiado.

2. Fomenta que se duerman solos:

- Acuesta al bebé cuando esté somnoliento pero aún despierto para que aprenda a dormirse por sí mismo.

3. Ayuda a distinguir día y noche:

- Durante el día, expón al bebé a luz natural y ruido moderado.
- Por la noche, mantén el entorno oscuro y tranquilo.

Para niños pequeños (1-3 años)

1. Mantén una rutina consistente:



- Incluye actividades relajantes como leer un cuento o cantar una canción.

2. Transición de la cuna a la cama:

- Asegúrate de que la cama sea segura y cómoda. Haz la transición cuando esté listo, generalmente alrededor de los 2-3 años.

3. Establece límites claros:

- Explícale que la cama es para dormir y no para jugar.
- Si se levanta repetidamente, llévalo de manera tranquila pero firme de vuelta a la cama.

Para preescolares (3-5 años)

1. Rutina visual o de cuentos:

- Usa un cuadro visual con imágenes de las tareas antes de dormir (lavarse los dientes, ponerse pijama, leer un cuento).

2. Miedo a la oscuridad o pesadillas:

- Usa una luz tenue si lo necesita.
- Reafirma que su espacio es seguro, pero evita soluciones como quedarse demasiado tiempo en su habitación.

3. Evita las siestas largas:

- Limita las siestas a no más de 1-2 horas y no muy tarde en la tarde.

Para niños en edad escolar (6-12 años)

1. Establece horarios regulares:

- Asegúrate de que tengan suficiente sueño: los niños de esta edad necesitan entre 9-11 horas por noche.

2. Reduce el tiempo frente a pantallas:

- Establece un "apagón digital" al menos 1 hora antes de dormir.

3. Habla sobre el día:

- Si el niño tiene preocupaciones o ansiedad, dedica un momento para hablar de ello antes de acostarse.
-

Para adolescentes (13 años en adelante)

1. Enseña la importancia del sueño:

- Explícales cómo el sueño impacta su energía, concentración y estado de ánimo.

2. Establece horarios razonables:

- Aunque tengan más independencia, anima a respetar un horario regular.

3. Supervisa el uso de dispositivos:

- Evita que usen teléfonos o computadoras en la cama, ya que la luz azul afecta su sueño



METODOS PARA FOMENTAR EL SUEÑO EN LOS NIÑOS

Aquí tienes varios métodos y enfoques que puedes probar para fomentar el sueño de los niños. Cada método tiene su estilo y puede adaptarse mejor según la personalidad del niño y las preferencias de los padres:

1. Método de "llanto controlado" (Ferber)

• **Cómo funciona:**

- Acuestas al niño somnoliento pero despierto.
- Si llora, esperas un tiempo antes de consolarlo (por ejemplo, 3 minutos).



- Aumentas gradualmente el tiempo antes de acudir, consolando brevemente y sin sacarlo de la cuna.
 - **Para quién es adecuado:**
 - Niños mayores de 6 meses que tienen problemas para dormirse solos.
 - **Nota:**
 - Puede ser estresante al principio, pero suele mostrar resultados en pocos días.
-

2. Método de "sin lágrimas" (Pantley)

- **Cómo funciona:**
 - Consiste en calmar al niño con abrazos, balanceos o amamantamiento hasta que esté relajado.
 - Gradualmente reduces tu intervención para que aprenda a dormirse por sí solo.
 - **Para quién es adecuado:**
 - Padres que prefieren métodos suaves y no les importa dedicar más tiempo.
 - **Nota:**
 - Este enfoque puede requerir más paciencia, pero es menos estresante para el niño.
-

3. Método de "presencia gradual"

- **Cómo funciona:**
 - Te sientas cerca de la cuna o cama del niño y lo tranquilizas con tu presencia.
 - Cada noche te alejas un poco más hasta que el niño pueda dormirse sin ti.
 - **Para quién es adecuado:**
 - Niños que necesitan sentirse seguros y acompañados para dormirse.
 - **Nota:**
 - Funciona bien para reducir la dependencia de los padres a la hora de dormir.
-



4. Método de "horarios consistentes"

- **Cómo funciona:**
 - Fijas horarios regulares para acostarse y despertarse, incluso los fines de semana.
 - Estableces una rutina predecible con actividades relajantes antes de dormir.
 - **Para quién es adecuado:**
 - Niños que necesitan estructura y regularidad para sentirse tranquilos.
 - **Nota:**
 - Puede requerir ajustes al principio, pero es un método esencial para todos los niños.
-

5. Método de "extinción progresiva"

- **Cómo funciona:**
 - Ignoras los despertares nocturnos, excepto en casos de emergencia.
 - El objetivo es enseñar al niño a auto calmarse sin intervención.
 - **Para quién es adecuado:**
 - Niños mayores que ya no necesitan alimentación nocturna.
 - **Nota:**
 - No es adecuado para todos los padres o niños, ya que puede ser emocionalmente desafiante.
-

6. Método Montessori

- **Cómo funciona:**
 - Preparas un entorno accesible y seguro donde el niño pueda moverse libremente.
 - Usas camas bajas o colchones en el suelo, fomentando la independencia.
- **Para quién es adecuado:**
 - Padres interesados en un enfoque educativo y respetuoso con la autonomía del niño.
- **Nota:**



- Puede tomar tiempo para que el niño se adapte.

7. Método de "rutina guiada"

- **Cómo funciona:**
 - Incorporas actividades relajantes como yoga para niños, respiración profunda o cuentos meditativos.
 - Usas aplicaciones o grabaciones con sonidos relajantes o cuentos guiados.
- **Para quién es adecuado:**
 - Niños que tienen problemas para relajarse al final del día.
- **Nota:**
 - Ayuda a gestionar el estrés y la ansiedad.

8. Método combinado (adaptado a las necesidades del niño)

- **Cómo funciona:**
 - Combinas varios métodos según lo que funcione mejor para el niño y tu familia.
 - Por ejemplo, puedes usar horarios consistentes junto con la presencia gradual.
- **Para quién es adecuado:**
 - Familias que buscan flexibilidad y personalización.

EL 50% DE LAS CAUSAS POR LAS CUALES LOS NIÑOS NO DUERMEN SON LOS MALOS HABITOS FAMILIARES DEL SUEÑO. SOLO UN PEQUEÑO PORCENTAJE TIENE ENFERMEDADES QUE CAUSEN INSOMNIO



RECUERDA!