

|  |
| --- |
| Calmarse y conciliar el sueño durante la primera infancia. |
| Hoja informativa 10: Prevención de los problemas de sueño en niños de 3 a 5 años(Español) |

# Resumen

* Si comprende a su hijo y se comunica con él, será capaz de entender sus señales a medida que va creciendo y desarrollándose. Esto ayudará a promover una relación positiva entre ambos, así como unos patrones adecuados de sueño.
* Cuando su hijo esté cansado, mostrará signos o señales de cansancio. Si aprende a reconocer estos signos, podrá alentar a su hijo a que se duerma en el momento adecuado.
* Las rutinas de sueño ayudan a su hijo a desarrollar patrones y comportamientos positivos de sueño y pueden prevenir problemas a la hora de dormir.

# Conectar con su hijo

Es importante que su hijo se sienta seguro y querido. Puede conseguirlo respondiendo a sus necesidades de manera positiva y cariñosa.

Las interacciones positivas provenientes de las personas muestran a los niños que son importantes y que los adultos les valoran.

Si usted comprende a su hijo y se comunica con él, será capaz de entender sus señales a medida que va creciendo y desarrollándose. Esto ayudará a promover una relación positiva entre ambos, así como unos patrones adecuados de sueño.

Para más información acerca [de una relación óptima entre los padres y los niños en edad preescolar](https://raisingchildren.net.au/toddlers/connecting-communicating/connecting/parent-child-relationships)  visite el sitio de Raising Children <https://raisingchildren.net.au/toddlers/connecting-communicating/connecting/parent-child-relationships>.

## Reconocer los signos de cansancio de su hijo

Cuando su hijo esté cansado, mostrará signos o señales de cansancio. Si aprende a reconocer estos signos, podrá alentar a su niño a que se duerma en el momento adecuado.

Puede que los niños de entre 3 y 5 años se sientan cansados si han tenido un día ajetreado fuera de las rutinas normales.

Estos signos de cansancio incluyen:

* torpeza
* dependencia
* mal humor
* quejidos o llanto
* búsqueda de atención
* aburrimiento de sus juguetes
* frotarse los ojos
* remilgos con la comida.

# Crear rutinas positivas de sueño y entorno

Las rutinas y el entorno son importantes a la hora de ayudar a que su hijo se duerma.

Los niños necesitan una señal que les avise de que es hora de dormir. Normalmente, esta señal proviene de su entorno externo.

Podría ser, por ejemplo, una habitación oscura o tener objetos familiares a su alrededor.

Puede que algunas rutinas sean difíciles de mantener a largo plazo ya que pueden provocarles hábitos y patrones negativos de sueño. Por ejemplo, dejar que su hijo se quede dormido en su cama, ya que es posible que solo quiera dormir ahí a partir de entonces. Usted tendrá que decidir si va a ser capaz de mantener este tipo de rutina.

## Entorno de sueño

Puede seguir diferentes prácticas a la hora de facilitar una buena rutina de sueño para su hijo. Por ejemplo:

* Ambientes oscuros y tranquilos.
* Darle un baño por las noches.
* Marcarle horas de sueño constantes y predecibles.
* Tranquilidad y reducción de la estimulación, como del tiempo frente a la pantalla o juegos ruidosos antes de irse a dormir.
* Darle objetos auto relajantes como peluches y mantas especiales.
* Rutinas positivas a la hora de acostarse, incluidas las asociaciones previas al sueño, como leer, cantar canciones de cuna y llevar a su hijo a la cama cuando esté cansado pero todavía dormido.

## Rutinas de sueño

Las rutinas de sueño ayudan a su hijo a desarrollar patrones y comportamientos positivos de sueño y pueden prevenir los problemas a la hora de dormir.

Tener una rutina para irse a la cama, tanto durante el día como la noche, ayudan a que su hijo se duerma y permanezca dormido. Le ayudan a darse cuenta de que la hora de dormir se acerca.

Son predecibles y ayudan a calmarle.

Estas son algunas cosas que puede hacer:

* Tratar de que la rutina sea corta y no dure más de entre 30 y 45 minutos.
* Hacer uso de las mismas rutinas para calmarlo cada día, como darle un baño caliento o un masaje, leerle historias o cantarle canciones de cuna.
* Crear un entorno tranquilo, silencioso, cálido, oscuro y sin televisión.

Seguir los mismos horarios a la hora de irse a la cama, dormir la siesta y despertarse para así ayudar a que su hijo desarrolle un buen ritmo de sueño-vigilia.

## Patrones diarios flexibles

Hay estudios que han probado que es positivo seguir la misma rutina de sueño a medida que su hijo siga creciendo y desarrollándose.

**Los patrones diarios flexibles** son una rutina diurna que puede usar desde el principio en bebés y niños preescolares para fomentar hábitos positivos de sueño y conducta.

* Anímele **a jugar** durante el día. Algunos ejemplos de lo que los niños pueden hacer durante la hora de juego son:
	+ dibujar
	+ leer
	+ cantar
	+ bailar
	+ juegos de pelota u otros juegos
	+ correr y caminar
	+ ir al parque
	+ escalar y saltar.
* Trate de darse cuenta de los primeros **signos de sueño** y acueste a su hijo cuando esté cansado pero despierto.

**Los patrones diarios flexibles**  son más efectivos si se siguen durante el día. Reduzca el tiempo de juego durante la noche y tenga un entorno tenue y silencioso para que su hijo note la diferencia entre el día y la noche.

La alimentación es una parte muy importante de la rutina. Con una dieta saludable y adecuada, su hijo tendrá energia para poder jugar, lo que también favorecerá los hábitos positivos de sueño.

## Dormir de forma segura

Algunas formas de dormir a su hijo de forma segura incluyen:

* Mantener su cabeza y su cara descubiertas; su hijo no debe irse a la cama con gorro o gorra porque no es seguro.
* Asegurarse de que su hijo está en un ambiente libre de humo.
* Asegurarse de que duerme en una cama segura.
* Comprobar que todo su entorno de sueño sea seguro, incluyendo elementos que estén a su alcance, como electrodomésticos y cuerdas para persianas o cortinas.

## Transición de la cuna a la cama

Cuando vea que su hijo trata de salir trepando de la cuna, significa que es el momento de trasladarlo a una cama. Generalmente, esto ocurre entre los dos y tres años y medio de edad, pero cabe la posibilidad de que ocurra a partir de los 18 meses.

Es importante asegurarse de que la casa y la cama sean seguras. Los niños no deben tener al alcance cosas como tomas de corriente, cuerdas para persianas o cuerdas y escaleras, ya que pueden lastimarse en caso de levantarse por la noche.

Puede consultar más información acerca de cómo seguir una correcta transición para su niño en la página web de Red Nose [pasar de la cuna a la cama](https://rednose.org.au/resources/education) <https://rednose.org.au/resources/education>

|  |
| --- |
| Para recibir este formulario en un formato accesible  envíe un correo electrónico a Maternal and Child Health and Parenting <MCH@dhhs.vic.gov.au>.Autorizado y publicado por el gobierno de Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.© Estado de Victoria, Australia, Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS) Septiembre de 2019. **ISBN**978-1-76069-365-7**(pdf/** **enlínea/MS word)**Disponible en [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>Esta hoja informativa se basa en la investigación llevada a cabo por KPMG en representación del Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS). La investigación incluyó una revisión comprehensiva de investigaciones contemporáneas, así como de los enfoques e intervenciones empíricos relativos al sueño y la calma durante la primera infancia. El estudio consideró diferentes estrategias apropiadas según el desarrollo y la diversidad cultural. Descargue el informe completo de la investigación en la  [página web del servicio MCH (Maternal and Child Health)](https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health)  <https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health>. |