

|  |
| --- |
| Calmarse y conciliar el sueño durante la  primera infancia |
| Hoja informativa 4: Conducta habitual del sueño en niños de 1 a 2 años  (Español) |

# Resumen

* Normalmente, a esta edad los niños duermen entre 10 y 14 horas en cada período de 24 horas, lo que incluye siestas diurnas de entre una y tres horas.
* Es posible que algunos niños todavía se despierten por la noche y tengan la necesidad de que usted los consuele, especialmente en el caso de que le tengan miedo a la noche.
* Alrededor de los 18 meses de edad, algunos niños experimentan una regresión del sueño: aunque generalmente duerman bien, pueden negarse de repente a dormir o se despiertan durante la noche. Esto es temporal y normalmente se soluciona a medida que su hijo crece.

# Patrones y conductas del sueño

Desde aproximadamente los 12 meses de edad, los niños pequeños suelen dormir durante períodos más largos, se despiertan con menos frecuencia y duermen más por la noche.

Los niños de entre 12 meses y dos años suelen dormir entre 10 y 14 horas al día, lo que incluye de una a tres horas de siestas.

Esto ayuda a que tengan energía para crecer y dar lo mejor de sí mismos.

Cada niño es diferente, así que no se preocupe si su hijo tiene patrones de sueño diferentes a los aquí descritos. Si está preocupado por su hijo, contacte con su enfermera de salud materno-infantil, con su doctor, o llame a la Maternal and Child Health Line (línea telefónica materno-infantil) al siguiente número: 13 22 29.

## Ritmos de sueño

Durante esta etapa, puede que su hijo reduzca la cantidad y la duración de las siestas de dos más cortas a una más larga durante el día.

Generalmente, su hijo dormirá durante períodos más largos durante la noche, pero todavía es común que algunos niños de esta edad se despierten por la noche.

Es normal que los niños le tengan miedo a la noche. Como consecuencia, es probable que su hijo necesite más consuelo de lo habitual.

También es posible que los niños se sientan más unidos emocionalmente a los padres o los cuidadores, lo que puede provocar ansiedad de separación y angustia a la hora de acostarse. Puede encontrar más información acerca de la ansiedad en niños en Better Health Channel <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>.

Es probable que los niños empiecen a mostrar resistencia a dormirse por las noches y quieran quedarse despiertos junto a la familia. Normalmente, este problema alcanza su punto máximo alrededor de los 18 meses de vida y tiende a desaparecer con la edad.

## Calmarse

Algunos padres y cuidadores pueden llegar a preocuparse por el sueño y la dificultad para calmarse.

Los factores ambientales y las relaciones familiares son particularmente importantes en este grupo de edad para ayudar a los niños pequeños a dormirse y evitar que surjan problemas de sueño. Trate de responder a las necesidades de su hijo; es importante que su hijo sepa que usted está emocional y físicamente disponible si se angustia. Puede hacerlo reconociendo las señales de su hijo, los signos de cansancio y la intensidad de su llanto. Al comprender a su niño y conectar con él, estará facilitando patrones de sueño positivos.

Las rutinas y los entornos juegan un papel importante a la hora de ayudar a los niños pequeños a conciliar el sueño; los niños necesitan una señal, normalmente de su entorno externo, que les avise de que es hora de dormir. Podría ser, por ejemplo, una habitación oscura o tener objetos familiares a su alrededor.

Limitar el tiempo frente a la pantalla por la noche y tener una rutina regular a la hora de acostarse, como bañarse, leer libros, cantar y dormir, también puede ayudar a prevenir y reducir las dificultades para calmarse y que el niño se despierte por la noche.

## Regresión del sueño

Es posible que alrededor de los 18 meses de edad, algunos niños pequeños que generalmente duermen bien se nieguen a dormir, o se despierten durante la noche y no vuelvan a dormirse por sí solos.

Este fenómeno se conoce como **regresión del sueño**.

La regresión del sueño suele ser temporal y puede ocurrir en diferentes momentos de la vida de un niño.

A menudo se asocia con períodos de alto crecimiento y desarrollo, pero también puede ser provocado por factores como:

* la dentición
* un cambio en la rutina
* enfermedad
* viajes
* estrés.

Si su hijo padece regresión del sueño, manténgase constante con las rutinas de la hora de acostarse. Mantenga la calma y consuele y tranquilice a su hijo según sea necesario, pero sea firme mostrando que irse a la cama significa dormirse.

Puede utilizar algunas estrategias para desarrollar una conducta positiva del sueño:

* Cree una conección con su hijo construyendo una relación sólida para que se sienta seguro
* reconociendo  **los signos de cansancio y respondiendo a ellos**
* siguiendo una rutina positiva y constante  **a la hora de acostarse**
* **transición de la cuna a la cama**  – trasladar a su hijo de la cuna a una cama si trata de salir trepando de la cuna. Asegúrese de que los muebles y el entorno para dormir sean seguros.

Para obtener más información sobre cada una de las cosas de esta lista, descargue la "Hoja informativa 9: Prevención de problemas de sueño en niños pequeños de 1 a 3 años" del [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>.

|  |
| --- |
| Para recibir este formulario en un formato accesible  [envíe un correo electrónico a Maternal and Child Health and Parenting](mailto:MCH@dhhs.vic.gov.au) <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**978-1-76069-359-6**(pdf/en línea /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>. |