

|  |
| --- |
| Calmarse y conciliar el sueño durante la  primera infancia. |
| Hoja informativa 9: Prevención de los problemas de sueño en niños de 1 a 3 años  (Español) |

# Resumen

* Los niños de esta edad crecen, aprenden y se desarrollan rápidamente. Al comprender a su hijo y conectar con él, aprenderá sus señales y podrá facilitar patrones de sueño positivos.
* Aprenda a reconocer los signos y señales de cansancio de su hijo para así animarle a irse a la cama a la hora adecuada.
* Los niños necesitan una señal que les avise de que es hora de dormir. Normalmente, es una señal en su entorno externo, como darles un baño, estar en una habitación oscura y tranquila o darles objetos que les ayuden a relajarse.
* Las rutinas a la hora de irse a dormir resultan predecibles y relajantes para su bebé y pueden prevenir problemas de sueño.

# Conectar con su hijo

Comprender a su hijo ayuda a establecer un vínculo con él.

Los niños de esta edad crecen, aprenden y se desarrollan rápidamente. Pueden frustrarse si no encuentran la forma correcta de comunicarse con usted.

Aunque quieren ser independientes, también se asustan cuando usted se separa de ellos.

Al comprender a su hijo y conectar con él, aprenderá sus señales y podrá facilitar patrones de sueño positivos.

Puede encontrar más información acerca de cómo conectar con su niño en  [el sitio web de Raising Children](https://raisingchildren.net.au/toddlers/connecting-communicating/connecting/connecting-with-your-toddler) <https://raisingchildren.net.au/toddlers/connecting-communicating/connecting/connecting-with-your-toddler>.

## 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 alentarlo a que se duerma en el momento adecuado.

Es probable que los niños de entre 1 y 3 años se encuentren cansados en el caso de no haber dormido la siesta durante la mañana o la tarde.

Estos signos de cansancio incluyen:

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

# Crear rutinas y entornos positivos para dormir

Las rutinas y el entorno son importantes para que su bebé 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 unos hábitos y patrones negativos de sueño. Esto incluye abrazarles o cargarlos hasta que se duerman, ya que es posible que solo puedan conciliar el sueño si usted sigue estas prácticas. Usted tendrá que decidir si va a ser capaz de mantener este tipo de rutina.

## Entorno de sueño

Cosas que puede hacer para crear un buen entorno de sueño para su hijo:

* 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 de juegos ruidosos antes de irse a dormir.
* Darle objetos que le ayuden a relajarse a sí mismo 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 donde suele dormir.

## Rutinas de sueño

Las rutinas de sueño ayudan a su niño 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 es hora de dormir.

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.
* Usar las mismas rutinas para calmarlo cada día, como darle un baño caliente o un masaje, leerle historias o cantarle canciones de cuna.
* Crear un entorno tranquilo, silencioso, cálido, oscuro y sin televisión.

Usar horarios regulares a la hora de irse a la cama, dormir la siesta y despertarse para así ayudar a que su niño 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 niños pequeños y en edad preescolar 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:
  + dibujar
  + leer
  + cantar
  + bailar
  + jugar, por ejemplo, a patear un balón
  + correr o caminar
  + ir al parque
  + escalar y saltar.
* Trate de identificar 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 energía para poder jugar, lo que también favorecerá los hábitos positivos de sueño.

## Dormir de forma segura

Entre las formas de hacer que su hijo se duerma de forma segura, se 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.
* Dormirlo en una cuna segura.
* Asegurarse de que todo su entorno de sueño sea seguro, incluyendo artículos que se encuentren fuera de su cuna pero a su alcance, como electrodomésticos y cuerdas para persianas o cortinas.
* No introducir una almohada en el entorno de sueño hasta que su hijo tenga al menos dos años.

## Pasar a su hijo de la cuna a la cama

Cuando usted vea a su hijo tratar 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, 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](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**978-1-76069-364-0**(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. También consideró diferentes estrategias apropiadas para 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>. |