

|  |
| --- |
| Calmarse y conciliar el sueño durante la  primera infancia |
| Hoja informativa 3: Conducta habitual del sueño en bebés de 6 a 12 meses |

# Resumen

* Los bebés de entre 6 y 12 meses empiezan a poder diferenciar entre el día y la noche. Puede que no necesiten despertarse tanto a lo largo de la noche ya que las tomas nocturnas se habrán reducido.
* A esta edad, la mayoría de los bebés duerme entre 10 y 14 horas en cada periodo de 24 horas. Su período de sueño más largo suele ser durante la noche.
* Entre los 6 y los 12 meses de edad, su bebé se puede alterar si usted sale de la habitación. Su bebé sabe que usted es la persona que lo/a cuida y que lo/a mantiene a salvo.
* Es probable que su bebé duerma dos siestas diurnas de entre una y dos horas, pero no se preocupe si este no es el caso ya que cada bebé es diferente y los patrones del sueño pueden variar mucho.

# Patrones y conductas del sueño

A partir de los seis meses de edad, los patrones de sueño de su bebé se vuelven poco a poco más desarrollados.

Los bebés empiezan a distinguir entre el día y la noche.

Es posible que a medida que aprendan a tranquilizarse por sí solos para volverse a dormir, no se despierten tan a menudo.

La mayoría de los bebés duermen entre 10 y 14 horas en cada período de 24 horas.

Todos los niños son diferentes, así que no se preocupe si su hijo/a tiene patrones de sueño diferentes a los aquí descritos. Si está preocupado/a por su hijo/a, contacte con los profesionales de enfermería materno-infantil o con su doctor/a, o bien llame a Maternal and Child Health Line (línea telefónica materno-infantil) al siguiente número: 13 22 29.

## Ritmos de sueño de los bebés

Entre los 6 y los 12 meses de edad, los bebés suelen tener su período más largo de sueño durante la noche.

Es posible que empiecen a dormir solo dos siestas al día por una o dos horas. Es importante mantener las siestas diurnas para el desarrollo saludable de su bebé.

Todos los bebés son diferentes, y puede que su bebé duerma más o menos tiempo.

## Su bebé y la separación

Entre los 6 y los 12 meses de edad, su bebé se puede alterar si usted sale de la habitación, aunque sea un momento. Esto se debe a que su bebé lo/a asocia como la persona que lo/a cuida y lo/a mantiene a salvo. Este fenómeno se denomina **permanencia de las personas**. Esto es algo normal, así que no significa que usted no pueda irse de la habitación.

Si su bebé quiere estar siempre a su lado y llora cuando se separa de usted, puede estar mostrando señales de ansiedad por separación. Puede encontrar más información acerca de la ansiedad infantil en Better Health Channel <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>.

Esto significa que los bebés pueden tardar más en quedarse dormidos.

## Cómo ayudar a su bebé a calmarse

Es posible que, entre los 6 y los 12 meses, haya un aumento en el número de veces que su bebé se despierta durante la noche.

Puede ayudar a su bebé a calmarse:

* poniéndolo/a en la cuna cuando esté cansado/a, pero todavía despierto/a
* reconociendo  **las señales de cansancio y respondiendo a estas**
* siguiendo una **rutina a la hora de acostar a su bebé**  que sea positiva y consistente
* usando su presencia como una señal de seguridad para reducir la ansiedad de su bebé al dormir en su habitación: **presencia de los padres**
* permaneciendo en su habitación hasta que se duerma: **alejarse poco a poco**
* respondiendo a las necesidades de consuelo de su bebé mientras le ayuda a calmarse y dormirse– [**calmar al bebé de forma receptiva**](https://urldefense.com/v3/__http:/raisingchildren.net.au/responsivesettling__;!!C5rN6bSF!HHU8PIzuJ2-xQmw3f354pcMlXD7qs0DF9df6ZjTOKjF5Fec973JZaech8nughDZm01U5XxwIPRM9qI3ljTvQnrrHstT9USWOFo5QBjrk920$)

Hay diferentes estrategias que puede usar para ayudar a su bebé a dormir y calmarse. Cuando su bebé alcance los seis meses de edad, usted empezará a reconocer sus signos y señales.

Cada bebé es diferente, y, por esto, está en sus manos elegir con qué estrategia se siente más cómodo/a y funciona mejor para usted y su bebé.

Para obtener más información sobre cada una de las cosas de esta lista, descargue la "Hoja informativa 8: Prevención de problemas del sueño en bebés de 6 a 12 meses" y la "Hoja informativa 11: Soluciones a los problemas de sueño en bebés de 6 a 12 meses" del [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>.

Si le preocupa el sueño o la habilidad de calmarse de su bebé, haga un seguimiento de cuándo y por cuánto tiempo duerme durante aproximadamente una semana.

Esto puede ofrecerle una idea clara de lo que está ocurriendo.

Si después de probar las estrategias nombradas anteriormente durante una o dos semanas sigue preocupado/a por el sueño de su hijo/a, hable con su enfermera de salud materno-infantil, con su doctor/a, o llame a la Maternal and Child Health Line (línea telefónica materno-infantil) al siguiente número: 13 22 29.

|  |
| --- |
| 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.  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>. |