

|  |
| --- |
| Calmarse y conciliar el sueño durante la  primera infancia |
| Hoja informativa 13: Soluciones a los problemas de sueño en niños en edad preescolar de 3 a 5 años (Español) |

# Resumen

* Puede que sea difícil darse cuenta de que su hijo tiene problemas a la hora de dormir o de tranquilizarse. Si los patrones de sueño de su hijo no le afectan negativamente a usted o a su familia y tiene estrategias que le funcionan, entonces no hay ningún problema.
* Se recomienda que los padres se muestren receptivos ante las necesidades de sus hijos. Tranquilizarle de forma reactiva significa reconocer que su hijo necesita ayuda y responder adecuadamente.
* Hay algunos métodos que se puede probar en niños con problemas de sueño, entre los que se incluyen: retiro gradual, tablas de recompensas y permisos especiales. Es importante que elija un método que se adapte a su familia y a su hijo.
* Si su hijo trata de salir trepando de la cuna, significa que es el momento de trasladarlo a una cama. Es importante asegurarse de que la casa sea un lugar seguro, para así reducir el riesgo de lesión.

# Problemas de sueño

Puede que sea difícil darse cuenta de que su hijo tiene problemas a la hora de dormir o de tranquilizarse. Si los patrones de sueño de su hijo no le afectan negativamente a usted o a su familia y tiene estrategias que le funcionan, entonces no hay ningún problema.

La siguiente definición de "vigilia nocturna severa" proporciona una guía; sin embargo, usted conoce mejor a su hijo y, si algo le preocupa, debe buscar ayuda y consejo en su enfermera de salud materno-infantil, su doctor, o llamando a la Maternal and Child Health Line (línea telefónica materno-infantil) al número: 13 22 29.

**Vigilia nocturna severa** es cuando su hijo hace una o más de las siguientes cosas cinco o más veces a la semana durante una o dos semanas:

* se despierta más de tres veces por la noche de forma consistente
* suele tardar en calmarse más de 30 minutos
* se mantiene despierto 20 minutos después de despertarse
* va a la cama de los padres o los cuidadores
* tiene dificultades a la hora de dormir y tranquilizarse; lo que causa a los padres o cuidadores una angustia importante.

Si cree que su hijo padece problemas de sueño, hable con su enfermera de salud materno-infantil o con su médico para asegurarse de que no haya problemas de salud subyacentes.

# Estrategias para ayudar a su hijo a calmarse y dormir

Cada niño es diferente y puede que algunos niños sigan despertándose a mitad de la noche.

Se recomienda que los padres se muestren receptivos ante las necesidades de sus hijos. Tranquilizarle de forma reactiva significa reconocer que su hijo necesita ayuda y responder adecuadamente.

Puede hacerlo reconociendo las señales de su hijo, sus signos de cansancio y la intensidad de su llanto. Es importante que su hijo sepa que usted está emocional y físicamente disponible si se angustia.

Desarrollar entornos y rutinas de sueño positivos también puede ayudar a su hijo a la hora de dormir. Puede encontrar más información en la Hoja informativa 10: Prevención de los problemas de sueño, disponible en [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>.

Cada familia es diferente, así que debe usar una estrategia con la que se sienta cómodo, y que además, se adapte a su familia y a su niño.

## Retiro gradual

El retiro gradual puede aplicarse en niños de entre 2 y 3 años. Se basa en la teoría fisiológica de establecer el sueño a través de limitar el tiempo de los niños en la cama. Con este método, su hijo no se va a la cama hasta sentirse realmente cansado o somnoliento, lo que conlleva menos despertares nocturnos.

* Registre la hora a la que su hijo se va a dormir cada noche durante una semana.
* Identifique qué día se ha ido a dormir más tarde y fije esta hora como hora de irse a la cama.
* Poco a poco, retrase la hora de irse a dormir 15 minutos cada dos días.
* Cuando sea necesario, también puede adelantar la hora de irse a dormir utilizando este método. Una vez que su hijo se acostumbre a conciliar el sueño de forma fácil y rapida al acostarse, adelante la hora de irse a dormir 15 minutos cada dos días.
* Siga con el procedimiento hasta que su hijo sea capaz de dormirse rápidamente y despertarse en contadas ocasiones durante la noche, hasta encontrar la hora ideal de irse a la cama.

## Tablas de recompensas y permisos especiales

Una vez que su hijo sea capaz de comprender y entablar una conversación, puede usar tablas de recompensas o permisos especiales, para así fomentar una conducta positiva a la hora de dormir.

### Tablas de recompensas

Las tablas de recompensas son herramientas para cambiar la conducta de su hijo, y pueden suponer colgar carteles en la pared o utilizar aplicaciones. Estas muestran un comportamiento correcto o un objetivo que su hijo tiene que cumplir.

Diversos estudios demuestran que las tablas de recompensas son efectivas a la hora de alentar una conducta nocturna positiva.

Es importante que la recompensa se otorgue después de las muestras de buen comportamiento y no antes, ya que esto último puede parecer una especie de soborno. Es importante no castigar a su hijo si no recibe una recompensa.

Por ejemplo, si su hijo no ha gritado en busca de ayuda por la noche, puede darle una pegatina por la mañana.

Una vez consiga cinco pegatinas puede ofrecerle una recompensa, como un paseo familiar en bicicleta, una noche de cine o una actividad especial con los padres o cuidadores.

### Permisos especiales

Los permisos especiales son otra forma de reforzar una conducta de sueño positiva. Para utilizar esta estrategia de forma efectiva necesita ser constante.

Dele a su hijo la posibilidad de que pida algo aceptable cada noche, por ejemplo, un trago de agua o un beso.

Explique a su hijo que una vez que utilice haga una petición, deberá tranquilizarse a sí mismo, sin pedir nada más ni llamarlo.

Si su hijo pide algo inaceptable, como un helado o quedarse despierto más tarde, o empieza a protestar en voz alta y persistente, no debe responder, ya que si lo hace estará fomentando una conducta problemática.

# Entorno de sueño seguro

Si su hijo trata de salir de la cuna o usted intuye que es capaz de hacerlo, esto significa que la cuna no es un lugar seguro de sueño. Hay estrategias que puede seguir para ayudarles a pasar de la cuna a una cama. Hoja informativa 12: Soluciones a los problemas de sueño, disponible en [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>.

Es importante asegurarse de que la casa y el entorno de sueño de su niño sean seguros.

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.

|  |
| --- |
| 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**978-1-76069-368-8**(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>. |