

|  |
| --- |
| Calmarse y conciliar el sueño durante la  primera infancia |
| Hoja informativa 5: Conducta habitual del sueño en niños de 2 a 3 años  (Español) |

# Resumen

* 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.
* Normalmente, a esta edad los niños duermen entre 12 y 13 horas en cada período de 24 horas, lo que incluye siestas diurnas de entre una y tres horas.
* Cuando usted se dé cuenta de que su niño 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.

# Patrones y conductas del sueño

Entre los dos y tres años de edad, los niños suelen dormir entre 12 y 13 horas en cada período de 24 horas.

Este recuento incluye una o dos horas de sueño durante el día, lo que ayuda a favorecer el aprendizaje y desarrollo óptimo del niño.

Es frecuente que a esta edad los niños experimenten una serie de cambios relacionados con el sueño. Esto incluye:

* una disminución de las siestas diurnas
* períodos de sueño más largos durante la noche
* a menudo, despertarse menos por las noches.

## Ritmos de sueño

Durante esta edad, puede que su hijo reduzca la cantidad y la duración de las siestas diurnas.

Debido al rápido desarrollo del cerebro de los niños, puede que empiecen a tenerle miedo a la noche y que necesiten que se les reconforte más de lo habitual.

Es probable que los niños sigan mostrando resistencia a dormirse por las noches y quieran quedarse despiertos junto a la familia.

## Calmarse

Al comprender a su niño pequeño y conectar con él, aprenderá sus señales y podrá facilitar 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, puede ayudar a prevenir y reducir las dificultades para calmarse y despertarse por la noche.

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

* Reconocer **los signos de cansancio y responder a ellos.**
* Seguir una rutina positiva y constante **a la hora de prepararlo para dormir**.
* Usar su presencia como una señal de seguridad para reducir la ansiedad de su bebé al dormir en su habitación-**presencia de los padres**.
* Intentar evitar que los niños se despierten por la noche utilizando la tendencia natural de su hijo a dormir durante el período de tiempo adecuado (llamado homeostasis del sueño). Puede hacerlo retrasando la hora de acostarse 15 minutos cada noche para reducir el tiempo que su niño pasa durmiendo. Esto se llama **retiro gradual**.

Si está preocupado acerca del sueño y cómo calmar a su hijo, haga un seguimiento de cuándo y por cuánto tiempo duerme durante más o menos 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 por el sueño de su hijo, hable 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.

Para obtener más información sobre cada uno de los elementos de esta lista, descargue la "Hoja informativa 9: Prevención de problemas del sueño en niños de 1 a 3 años" y la "Hoja informativa 12: Soluciones a los problemas de sueño en niños 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>.

## Transición de la cuna a la cama

Cuando se dé cuenta de 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. Esto incluye que no haya cordones de persianas, tomas de corriente ni escaleras al alcance del su hijo. Estos elementos deben estar protegidos para evitar que su niño acceda a ellos y se lastime, en el caso de levantarse de la cama mientras usted está dormido.

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/article/transitioning-from-a-cot-to-bed) <https://rednose.org.au/article/transitioning-from-a-cot-to-bed>

El paso de la cuna a la cama puede generar nuevas dificultades a la hora de dormir, y es posible que los niños en este grupo de edad pasen por una etapa en la llamen a los padres o se levanten de la cama.

|  |
| --- |
| Para recibir este formulario en un formato accesible  [envíe un correo electrónico a Maternal and Child Health and Early Parenting](mailto:MCH@health.vic.gov.au) <MCH@health.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**978-1-76069-360-2**(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://www.health.vic.gov.au/primary-and-community-health/maternal-and-child-health-service)  <https://www.health.vic.gov.au/primary-and-community-health/maternal-and-child-health-service>. |