

## Ochos Consejos Para Dormir para Cada Niño

Alrededor del 70% de los niños menores de cinco años tienen problemas para dormir. Los asuntos del sueño son complicados y hay muchas causas que lo afectan. Es difícil de tratar porque cuando los niños no están durmiendo, los padres no están durmiendo, y afecta cada minuto de cada día a cada persona en la familia porque la privación del sueño no significa tan solo estar cansado. El sueño tiene una influencia en todo — lentitud, temperamento rabia, hiperactividad, crecimiento, salud, y también en el aprender como abrocharse los zapatos y recitar el Abecedario. El no dormir afecta todo.

Las siguientes ideas son importantes para todos aquellos que duermen, cualquiera que sea su edad. Estos consejos pueden mejorar no tan solo el sueño del niño, pero también el humor durante el día y por último, pero no menos importante — también mejora tu mismo sueño y punto de vista también.

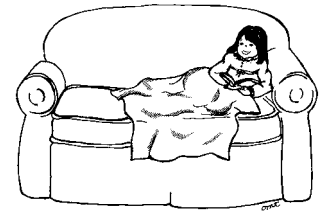
### Manten un Horario Constante la Hora de Dormir y de Despertar



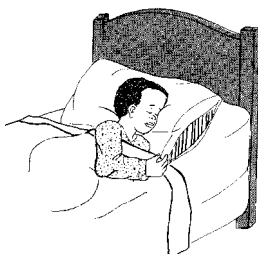
- El reloj biológico de tu niño tiene una fuerte influencia en su despertad y en su sueño. Cuando tu estableces un horario para ir a dormir y para despertar tu estableces el “reloj de para” que funciona bien.
- Proponer una hora temprana para ir a dormir. Los niños pequeños responder mejon a una hora de ir a dormir entre 6:30 y 7:30 p.m. Casi todos duermen mejor cuando se van a dormir temprano.

### Recomienda un Corto Descanso Diaria y Regularmente

- Los descansos diarios son importantes. Un niño que tiene mucha energía puede tener dificultad si no tiene un descanso breve durante el día. Un niño que no descansa probablemente despertará muy contento pero a medida que progresa el día se pondrá necio o hiper-alerta. También, la calidad y lo largo del descanso pueden afectar el sueño durante la noche — un buen descanso en el día equivale a un buen dormir por la noche.



### Pon el Reloj Biologico de tu Niño



- Toma ventaja de la biología de tu niño pare que actualmente este cansado cuando sea hora de dormir. La oscuridad causa y aumente el relajamiento de las hormonas del cuerpo para dormir — El botón biológico “parar.” Tu lo puede alinear con el sueño de tu niño al dormir opacando las luces una hora antes de la hora de dormir por la noche.
- Exponer a tu niño a la luz de la mañana es empujar el boton “vamos” en su cerebro — uno que dice, “*Es hora de despertar y ser activo.*” ¡Deja tu mañana brillantes!

### Desarrolla una Rutina Consistente a la Hora de Dormir

- Las rutinas crean seguridad. Una rutina constante y tranquila a la hora de dormir da a tu niño una transición del movimiento del día a la tranquilidad del estado del sueño.
- Una rutina organizada te ayuda a coordinar lo especifico: baño, pajamas, cepillar los dientes. Te ayuda a funcionar con el piloto automático en el momento en que eres menos creativo y estas más cansado.



*continued...*

## Crea un Ambiente Agradable para Dormir

- La clave para un buen descanso puede estar en el lugar donde duerme tu hijo. Asegúrate de que su colchón sea cómodo, las sábanas estén tibias, la temperatura del cuarto sea la correcta, las pijamas sean cómodas y que el cuarto sea acogedor.

## Proporciona la Nutrición Adecuada



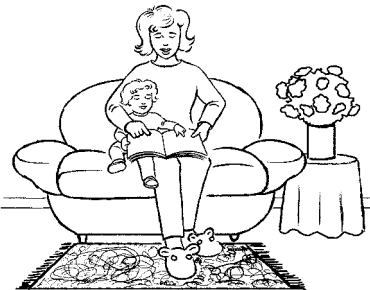
- Los alimentos pueden afectar los niveles de energía y el sueño. Los carbohidratos pueden tener un efecto tranquilizador sobre el organismo, mientras que los alimentos altos en proteínas o azúcares hacen que el cuerpo permanezca alerta, particularmente cuando se consumen solos. Algunas botanas para antes de dormir pueden ser: Pan integral tostado y queso, bagel con crema de cacahuate, avena con plátano, o yogurt con granola baja en calorías.
- La deficiencia de vitaminas causada por malos hábitos alimenticios puede afectar el sueño de los niños. Proporciona a tu hijo una diaria variedad de comida nutritiva y saludable.

## Ayuda a tu Hijo a Permanecer Sano y Activo

- Muchos niños no realizan la actividad física necesaria. Demasiada televisión e insuficiente actividad física ocasionan la pérdida del sueño. Los niños que se ejercitan plenamente se duermen más rápido, mejor y por más tiempo, y despiertan sintiéndose bien.
- Sin embargo, el ejercicio es estimulante por tanto, evita la actividad física una hora antes de ir a dormir — de lo contrario los tendrás brincando en la cama en lugar de ir a dormir!



## Enseña a tu Hijo a Relajarse



- ¡Muchos niños no saben que hacer una vez que están acostados en su cama! Puede que una rutina de relajación antes de ir a la cama les ayude a tranquilizarse y a dormirse más rápidamente. Leer un cuento es un buen ritual para antes de ir a dormir. Un niño que escucha a su padre leer un cuento, tenderá a permanecer quieto acostado en su cama. Esta quietud lo hará soñoliento.

Utiliza estas ocho ideas y notarás mejoras en el sueño de tu hijo y en el tuyo también.

Excerpted with permission by McGraw-Hill Publishing from *The No-Cry Sleep Solution for Toddlers and Preschoolers* (McGraw-Hill 2005) <http://www.pantley.com/elizabeth>



This handout is from the **Family Information Services** 2006 Professional Resource Materials. It part of the supplement to *The No-Cry Sleep Solution for Toddlers and Preschoolers*, an interview with Elizabeth Pantley, author of *The No-Cry Sleep Solution for Toddlers and Preschoolers*, Seattle, WA. Reprint permission granted exclusively to members of **Family Information Services**.

## De la Cuna a la Cama

El paso de la cuna a la cama es una piedra angular tanto en la vida de tu hijo como en la tuya. No existe el tiempo preciso para este paso, aunque típicamente se efectúa entre el primer y tercer año de vida del niño. La clave del éxito es la paciencia y el ayudar a tu hijo a adaptarse al cambio.

### ¿Por qué cambiar al niño de la cuna a la cama?

Si el niño duerme bien en su cuna, no aceleres el cambio. El Cambio a la cama le da al niño una nueva libertad y presenta nuevos retos para los padres, tales como el síndrome del yo-yo o rondar por la casa a horas tempranas. Las razones más comunes para este cambio son:

#### Tu hijo aprendió a brincarse.

- Cuando el pecho del niño está al mismo nivel que el riel de la cuna es más probable que pueda brincarse.

#### Tu niño es muy grande para la cuna.

- ¡No asumas que ya es tiempo de hacerlo! Tal vez pienses que el está incomodo, pero puede que este contento en su pequeño nido.

#### Tu niño pidió una cama.

- Si ella tiene la edad suficiente, entonces haslo.

#### Tu niño está aprendiendo a ir al baño.

- Incluso si tu hijo utiliza el baño durante el día, todavía falta mucho tiempo antes de que la cama permanezca seca toda la noche.

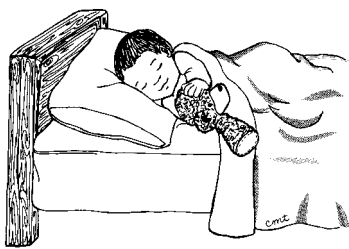
#### Un hermanito está en camino.

- Si tu pequeño adora su cuna, el sacarlo de ella para acomodar al nuevo bebé puede que le cause estrés. Si sientes que es el momento oportuno, entonces has el cambio dos meses o más antes de la llegada del nuevo bebé.



### ¿Qué clase de cama es la adecuada?

Existen diferentes opciones para la primer cama para tu hijo:



#### Cama para Niños Pequeños

- Estas son pequeñas, bajitas y del tamaño del niño. Tienen barándaes alrededor y vienen con diseños infantiles.

#### Camas Regulares

- Es común elegir un colchón, box spring o marco de cama (con protecciones para evitar caídas). Considera un tamaño mayor para acomodar el ritual de lectura nocturna.

#### Colchón en el piso

- Una elección popular es un colchón o futon en el piso. Esto la da a tu hijo la cama de niño-grande al mismo tiempo que evita las dolorosas caídas.

#### Literas

- Para mayor seguridad, no utilices literas sino hasta que tu hijo tenga seis años de edad.

continued...

## ¿Cómo efectuas el cambio?

La mejor solución para tí dependerá de las razones que tengas para efectuar el cambio, la personalidad de tu hijo y el tamaño de su cuarto. He aquí algunas opciones:

### Fiesta para niño-grande con cama

- ▣ *Algunos niños disfrutan teniendo una fiesta para celebrar el Día del Niño Grande. Prepara la cama, decora el cuarto y agrega unos cuantos regalos relacionados con la hora de dormir como libros y animales de peluche.*

### Paso a paso

- ▣ *Coloca el colchón de la cuna en el piso, en el mismo lugar donde estaba la cuna. Esto proporciona a tu hijo la misma superficie para dormir y la acostumbrada vista del cuarto. Coloca rieles alrededor para que tenga la sensación de estar en la cuna. Déjale la misma sábana y juguetes. Este es el paso intermedio entre la cuna y una cama de verdad.*



### La introducción gradual

- ▣ *Instala la cama en el mismo cuarto donde esta la cuna. Deja que tu hijo juegue y tome la siesta en la cama. También lean el cuento en la cama. Esto ayudará a tu hijo a acostumbrarse gradualmente a ella.*

## Paciencia y Aliento

No importa el camino que escojas — ten paciencia. Los pasos grandes hacia el crecimiento normalmente ocurren derrepente, y puede que un día tu hijo reciba con agrado el cambio y al siguiente día lo rechaze. Mantén la rutina para ir a dormir y ayuda a tu hijo a desarrollar una relación positiva con su nueva cama, ya que dormirá en ella por muchos años.

This article is a copyrighted excerpt from *The No-Cry Sleep Solution for Toddlers and Preschoolers* by Elizabeth Pantley (McGraw-Hill, 2005)



This handout is from the **Family Information Services** 2006 Professional Resource Materials. It part of the supplement to *The No-Cry Sleep Solution for Toddlers and Preschoolers*, an interview with Elizabeth Pantley, author of *The No-Cry Sleep Solution for Toddlers and Preschoolers*, Seattle, WA. Reprint permission granted exclusively to members of **Family Information Services**.

## Problemas a la Hora de la Siesta

La siesta es importante para la salud y el desarrollo de tu hijo. Una siesta refresca al niño para que pueda mantener su nivel de energía el resto del día. Los estudios muestran que los niños que toman la siesta se adaptan mejor, prestan atención por más tiempo, y son menos latosos que los que no toman la siesta.

### ¿Tu hijo necesita una siesta?

He aquí algunas señales que indican que a tu hijo le caería bien una siesta:

- ▣ Se despierta contento, pero más tarde se pone latoso.
- ▣ Tiene más paciencia a temprana hora del día.
- ▣ Lloro más fácil por las tardes.
- ▣ Se pone triste por la tarde, pero después agarra un segundo aire.
- ▣ Hace berrinches a la hora de dormir.
- ▣ Se duerme en el carro o cuando esta viendo la televisión.



### ¿Qué tan larga debe ser la siesta?

Los niños tienen diferentes necesidades de dormir — pero la siguiente gráfica se aplica a la mayoría de ellos. Aunque las horas sumen el total correcto, es su comportamiento el que te dice más de lo que una gráfica te puede decir. Cuando tengas dudas ponlo a tomar una siesta ya que el solo hecho de permanecer tranquilo por un tiempo le ayuda a relajarse

| <b>Promedio de Horas para Dormir Durante el Día y la Noche</b> |   |                        |                                       |  |
|--|---|------------------------|---------------------------------------|--|
| <b>Edad</b>  | <b>Número de siestas</b>  | <b>Horas de siesta</b> | <b>Horas que duerme por la noche*</b> | <b>Total de horas por la noche y siestas</b> |
| Recién nacido  | <i>Los recién nacidos duermen de 16 a 18 horas al día, repartidas entre 6-7 períodos.</i> |                        |                                       |  |
| 3 meses  | 3   | 5-6                    | 10-11                                 | 15   |
| 6 meses  | 2   | 3-4                    | 10-11                                 | 14-15  |
| 9 meses  | 2   | 2½- 4                  | 11-12                                 | 14   |
| 12 meses   | 1-2   | 2-3                    | 11½-12                                | 13½-14                                       |
| 18 meses   | 1-2   | 2-3                    | 11¼-12                                | 13-14  |
| 2 años   | 1   | 1-2½                   | 11-12                                 | 13-13½                                       |
| 3-4 años   | 0-1   | 0-1½                   | 11-11½                                | 11-13  |
| 5-7 años   | 0-1   | 0-1                    | 11                                    | 11-12  |

\*Este promedio no significa períodos interrumpidos ya que es normal que despierten por la noche.

© This article is a copyrighted excerpt from *The No-Cry Sleep Solution* (by Elizabeth Pantley. (McGraw-Hill)

continued...

## Medida y Duración de las Siestas

Es importante medir el tiempo que duerme la siesta. Una siesta por la tarde puede causar que tu hijo no esté cansado a la hora de ir a dormir. Generalmente los mejores horarios para la siesta son:

- **Dos siestas:** *media mañana (9:00-11:00) y temprano al mediodía (12:00-2:30)*
- **Una siesta:** *Al mediodía (12:00-2:30); después del lunch*

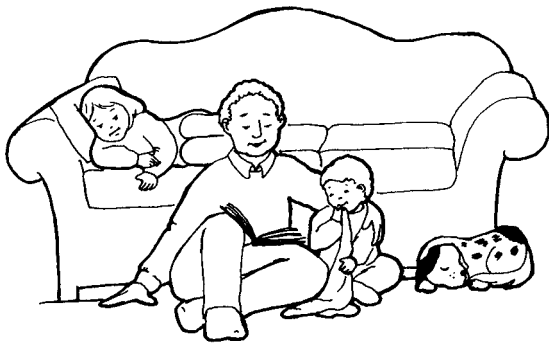
Si a tu hijo le gustan las siestas cortas, no asumas que es todo lo que necesita. Trata los siguientes consejos para mejorar la siesta:

- *Antes de la siesta dale un lunch saludable o un aperitivo.*
- *Mantiene el cuarto oscuro.*
- *Cántale canciones de cuna o sonidos suaves.*
- *Vistela con ropa cómoda.*
- *Asegurate que ningún malestar le evite dormir (alergias, los dientes, etc.)*

## Alerta a Señales de Cansancio

Un niño cansado se duerme fácilmente. Si no reconoces las señales puede que se sobrepase de cansancio y entonces no podrá dormirse. Tu hijo puede presentar una o más de las siguientes señales que indican que esta listo para una siesta:

- *Pierde interes en jugar*
- *Se comporta malcreado o llorón*
- *Pierde la paciencia*
- *Hace berrinches*
- *Se talla los ojos o bosteza*
- *Acaricia la sábana*
- *Pregunta por su chupón, biberon o por ser abrazado*



## La Rutina de la Siesta

Una vez que has creado un horario que se acopla a los períodos de cansancio de tu hijo, sigue una simple pero específica rutina para la siesta. Tu hijo se sentirá bien siguiendo un rutina diario. Puede saber cuando se acerca la hora de la siesta y coopere contigo.

## Cambios en la Rutina de la Siesta

Con el tiempo, el horario para dormir de un niño necesita cambios. La rutina que tienes ahora no será la misma dentro de un año. ¡Adaptate!

Excerpted with permission by McGraw-Hill Publishing from *The No-Cry Sleep Solution* by Elizabeth Pantley (McGraw-Hill, 2002, 2005) <http://www.pantley.com/elizabeth>



This handout is from the **Family Information Services** 2006 Professional Resource Materials. It part of the supplement to *The No-Cry Sleep Solution for Toddlers and Preschoolers*, an interview with Elizabeth Pantley, author of *The No-Cry Sleep Solution for Toddlers and Preschoolers*, Seattle, WA. Reprint permission granted exclusively to members of **Family Information Services**.

## Interrupciones del Sueño

### Pesadillas, Terrores Nocturnos y Miedos

La falta de una buena y relajante dormida puede afectar el humor, comportamiento, salud, memoria y crecimiento de tu hijo. Si hay algo que perjudique una buena noche de sueño, es importante que el problema se resuelva. A continuación te damos una lista de interruptores del sueño y su posible solución.



### Pesadillas

Los niños pasan más tiempo dormidos que los adultos, por tanto tienen más sueños — buenos y malos. Después de una pesadilla, el decir, “*Fue sólo un sueño*” no explica lo que han experimentado — después de todo, casi todos los niños creen que hadas y el pájaro Avelardo son reales. Después de una pesadilla, reconfortalo como lo harías con cualquier otro de sus miedos. Si tu hijo despierta porque tiene una pesadilla:

- *Permanece con el/ella hasta que se tranquilice y se vuelva a dormir.*
- *Permanece tranquila y dile que lo que pasa es normal y que todo estará bien.*
- *Asegurale que esta seguro y que puede volver a dormirse.*

### Terrores Nocturnos

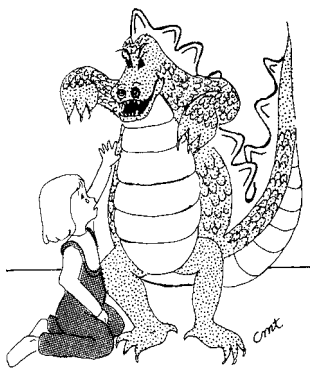
Durante un terror nocturno tu hijo despertará repentinamente y puede que lllore o grite. Sus ojos estarán abiertos pero sin ver. Puede que respire con dificultad, abiente todo y hable incoherentemente. Puede que este sudando. Puede parecer asustada, pero en realidad no lo esta, tampoco esta despierta y no esta soñando. Esta dormida y entre los ciclos del sueño. Un niño con un terror nocturno no esta consciente de éste y no lo recordará a la mañana siguiente.

Cuando tu hijo este pasando por uno de estos episodios, puede que trates de abrazarlo, pero te puede aventar o pelear contigo. Lo mejor es darle palmaditas y decirle palabras tranquilizadores o sonidos como “*Shhh Shhh.*” Si se levanta de la cama, guialo de regreso. Si se sienta, acuestalo de nuevo. Vigílalo hasta que se duerma de nuevo.

### Miedos Nocturnos

Es normal para un niño imaginar monstruos que le hacen tener miedo a la oscuridad. Aunque le expliques y le asegures que estará seguro, puede que siga asustado. Puedes disminuir su miedo si:

- *Le enseñas la diferencia entre la realidad y la fantasía ya sea platicando o leyendo un libro.*
- *Busca maneras de que tu hijo confronte y venza sus miedos. Si las sombras de la noche crean figuras sospechosas, manten una linterna al lado de su cama.*
- *Toca música suave o con sonidos tranquilizadores.*
- *Dejalo dormir con uno, dos, tres o hasta un zoológico de animales de peluche.*
- *Pon en su carto una mascota pequeña como una tortuguita o pescadito para que le sirva de compañía.*
- *Para hacer la oscuridad más agradable, vayan a caminar por la noche, acampen o tengan una cena con veladoras.*



*continued...*

## Evitar Interruptores del Sueño

Se han encontrado ciertas actividades que reducen el número o la severidad de los episodios perturbadores del sueño. Todas están basadas en buenas prácticas del sueño y vale la pena intentarlo:

- ▣ *Una hora antes de ir a dormir, sigue una rutina tranquilizadora .*
- ▣ *Mantén el mismo horario para ir a dormir los siete días de la semana.*
- ▣ *Evita los libros y películas que asusten a tu hijo.*
- ▣ *Que el niño tome una siesta diariamente.*
- ▣ *Una hora antes de ir a dormir, da a tu hijo un aperitivo ligero, evita comidas condimentadas, azúcar o cafeína.*

## ¿Es Hora de Llamar a un Profesional?

Llama a un profesional siempre que tengas alguna preocupación por el sueño de tu hijo.

Excerpted with permission by McGraw-Hill Publishing from *The No-Cry Sleep Solution for Toddlers and Preschoolers* (McGraw-Hill 2005) <http://www.pantley.com/elizabeth>



This handout is from the **Family Information Services** 2006 Professional Resource Materials. It is part of the supplement to *The No-Cry Sleep Solution for Toddlers and Preschoolers*, an interview with Elizabeth Pantley, author of *The No-Cry Sleep Solution for Toddlers and Preschoolers*, Seattle, WA. Reprint permission granted exclusively to members of **Family Information Services**.