



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA

www.chs-ca.org

Para obtener material adicional del Programa de Educación para la Familia de CHS, llame al (714) 712-7888. Para obtener más información sobre los Programas de Educación y Aprendizaje Temprano de CHS llame al (888) CHS-4KIDS.

Los materiales y la redifusión multimedia del Programa de Educación para la Familia y la información sobre los programas de CHS también se pueden encontrar en nuestra página web www.chs-ca.org.



Corporate Headquarters

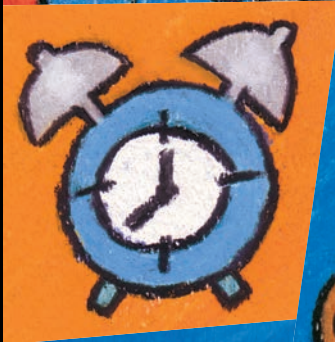
1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

©2017 Children's Home Society of California

C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A

EL SUEÑO

CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS PARA QUE PUEDAN
TENER EL DESCANSO NECESARIO



Una parte importante de un estilo de vida saludable y feliz es dormir el tiempo suficiente. Sin embargo, los padres a menudo encuentran muchos desafíos con respecto a los niños y el sueño. Afortunadamente, existen modos de cambiar los patrones que no son saludables y de ayudar a su hijo a que duerma todo el tiempo que necesita.



Los niños necesitan dormir para que el cerebro y el cuerpo se desarrollen adecuadamente. Sin embargo, la mayoría de los padres enfrentan desafíos con respecto al sueño de sus hijos por las preocupaciones que causa el Síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS, por sus siglas en inglés) que puede afectar a los bebés recién nacidos, cómo hacer que un niño pequeño duerma, cómo ayudar a un niño de edad preescolar que tiene pesadillas, etc. Afortunadamente, pueden eliminarse la mayoría de los problemas relacionados con el sueño si se obtiene la información correcta y se realizan algunos cambios en las rutinas.

★ **¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE DORMIR?**

Los pediatras afirman que si los niños no duermen lo suficiente, pueden tener problemas serios como por ejemplo:

- Coordinación y tiempo de reacción reducidos, los niños cansados tienen muchas más posibilidades de lastimarse
- Dificultades para prestar atención y retención reducida de la memoria, que causa un peor aprendizaje en la escuelas
- Aumento de la irritabilidad, frustración y dificultad para controlar las emociones

★ **CÓMO DORMIR EL TIEMPO SUFICIENTE**

Los niños tienen cambios en el sueño a medida que crecen. A continuación se explican algunas pautas sobre la cantidad de horas de sueño suficientes para su hijo según las distintas edades. Se incluyen las horas de sueño de la noche junto con las siestas del día.

EDAD DEL NIÑO	0-3 MESES	3-6 MESES	6-12 MESES	12-24 MESES	2-4 AÑOS	4-7 AÑOS	7-11 AÑOS
Cantidad de horas de sueño necesarias	14-20 horas	14-16 horas	13-15 horas	12-14 horas	11-13 horas	10-12 horas	10 o más horas

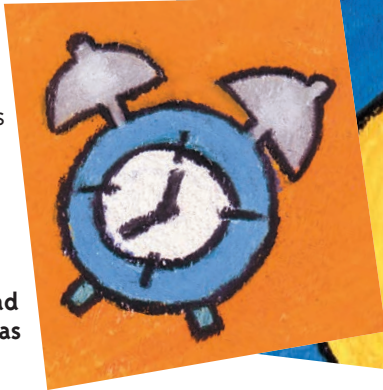
Los cambios en la vida de su hijo como las enfermedades, vacaciones, una casa nueva o una persona nueva que le cuida pueden afectar el sueño. Tenga paciencia y ajústese a su rutina para ir a dormir y su hijo podrá regresar muy pronto a su patrón de sueño habitual.



★ **SÍNDROME DE MUERTE SÚBITA DEL LACTANTE (SIDS, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS)**

El síndrome de la muerte súbita del lactante es la muerte repentina de un bebé aparentemente sano. A pesar de que no se conocen las causas de este síndrome, los padres pueden hacer cosas para ayudar a prevenirlo:

- Coloque siempre a su bebé de espaldas.
- Asegúrese de que su bebé duerma sobre una superficie firme.
- Coloque a su bebé en un cuarto que no esté demasiado caliente.
- Asegúrese de que su bebé esté en un ambiente en el que no se fuma.
- Mantenga la ropa de cama suelta, las almohadas y los juguetes alejados del bebé mientras duerme.
- Asegúrese de que su bebé reciba todas las vacunas recomendadas.



★ MÁS MEDIDAS DE SEGURIDAD PARA DORMIR

La Academia Americana de Pediatría recomienda que el bebé duerma en la misma habitación que los padres, pero no en la misma cama. Pero si su preferencia es en una habitación propia, en una cuna en su habitación, en una co-cama junto a su cama, o compartir su cama, los buenos hábitos de seguridad para el sueño siempre son importantes.

- Si su bebé duerme en una cuna, quite todas aquellas cosas en las que pueda apoyarse para trepar y salir de la cuna.
- Asegúrese de que las cortinas, cordeles u otros artículos peligrosos estén fuera del alcance de su bebé en su lugar de dormir.
- Si usted comparte la cama con su bebé, asegúrese de que el colchón sea firme y plano. Las sábanas y cobijas deberán ser livianas. No debe haber posibilidades de que su bebé caiga de la cama, o por entre el colchón y la pared o por la cabecera.

★ LA CREACIÓN DE UNA RUTINA PARA IR A DORMIR

Los niños necesitan de una estructura para sentirse seguros y bajo control. Si se desarrolla una rutina constante para ir a dormir se les brinda a los niños la sensación de seguridad que necesitan para poder dormir. Al establecer un horario fijo para ir a dormir y al realizar las mismas actividades en el mismo orden todas las noches, su hijo podrá serenarse y dormir el tiempo que necesita. La rutina debería durar 20-30 minutos y puede incluir las siguientes actividades:

- Comer un bocadillo liviano y saludable
- Tomar un baño tibio
- Vestirse con los pijamas
- Cepillarse los dientes
- Leer libros, cantar canciones o escuchar música juntos
- Decir buenas noches con muchos abrazos y besos



★ CONSEJOS PARA QUE SU HIJO SE DUERMA

- Limite la cantidad de cafeína y azúcar porque pueden estimular a los niños antes de ir a dormir.
- Haga que el momento de ir a la cama sea tranquilo. La televisión, los video juegos y los juegos activos pueden hacer que sea más difícil que los niños se relajen.
- Asegúrese de que el lugar para dormir de su hijo sea silencioso, agradable y tranquilo. A menudo, la música suave y las luces tenues ayudan mucho.
- Ayude a su hijo a ir a dormir antes de que esté extremadamente cansado. Un niño que está extremadamente cansado puede estar demasiado incómodo para dormirse.
- Establezca un límite de horario para las rutinas de ir a la cama.

★ ALGUNOS PROBLEMAS COMUNES DEL SUEÑO Y SUS SOLUCIONES

Muchos problemas del sueño mejoran cuando los niños crecen. Si los problemas continúan, pídale ayuda al pediatra de su hijo.

PROBLEMAS DEL SUEÑO

SOLUCIONES PARA EL SUEÑO

Las pesadillas son sueños que asustan y a menudo despiertan a los niños. Los niños pueden recordar las pesadillas.

Vaya inmediatamente a ver a su hijo. Bríndele consuelo y seguridad. Pídale que le cuente su sueño. Ayúdele a volver a dormirse.

Los terrores nocturnos son pesadillas más graves. Ocurren cuando el niño está dormido profundamente y no puede despertarse. Generalmente no recuerdan los terrores nocturnos.

Conserve la calma y no intente despertar a su hijo. Sostenga suavemente a su hijo si intenta irse de la cama o si se mueve mucho. Su hijo volverá al sueño normal luego de unos momentos.

El sonambulismo o hablar durante el sueño también ocurre durante el sueño profundo. Es difícil despertar a los niños y en general no recordarán este estado.

Mantenga cerradas las puertas de salida para que su hijo no se vaya de la casa. Debe bloquear las escaleras y quitar del cuarto aquellos peligros potenciales de tropiezos. No despierte a su hijo, sólo debe llevarlo nuevamente a su cama.

Es muy común que los niños pequeños **mojen la cama**. Sus vejigas son todavía muy pequeñas y están aprendiendo a ir al baño.

Asegúrese de que su hijo vaya al baño y trate que no beba antes de acostarse. Proteja la cama con una funda para colchón. No culpe ni castigue a su hijo.

Algunos niños (nunca los bebés) prefieren usar un muñeco de peluche o una cobija para más comodidad. Asegúrese de que el juguete sea seguro, sin peligros como botones o cordeles.

PARA APRENDER MÁS

LIBROS PARA NIÑOS

TUCKING MOMMY IN

Morag Loh, illustrated by Donna Rawlins

CIERRA LOS OJOS

Kate Banks, illustrated by Georg Hallensleben

IN THE MIDDLE OF THE NIGHT

Kathy Henderson & Jennifer Eachus

LIBROS PARA ADULTOS

BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE

Laura Davis & Janis Keyser

ORGANIZACIONES

THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

(847) 434-4000 o www.aap.org