



**ALL ABOUT CHILDREN PEDIATRIC PARTNERS, PC**

**Teléfono: 610-372-9222 Fax: 610-372-9222**

**Dirección de correo electrónico: [info@aacpp.com](mailto:info@aacpp.com)**

**Website: [www.aacpp.com](http://www.aacpp.com)**

## Una buena noche de sueño

El poder dormir toda una noche asegura que tanto usted como su hijo estarán descansados y listos para comenzar un nuevo día. El buen dormir energiza y motiva al niño. Mejora el aprendizaje y reduce muchos problemas de conducta.

Si bien los requisitos de horas de sueño pueden variar según las necesidades individuales de cada niño, aquí le brindamos una guía general de los requisitos de sueño típicos según la edad:

Edad	Horas totales de sueño/día
1 semana .....	16,5 *
6 meses.....	14 *
1 año.....	13,5 *
5 años.....	11 *
10 años.....	10 *
16 años.....	8,5 *

### Los niños que no duermen bien pueden tener:

períodos de atención muy breves;  
irritabilidad, nerviosismo;  
poca energía;  
tendencia al llanto y a la ansiedad;  
actitud defensiva e impaciencia;  
problemas para manejar su ira.

## CONSEJOS ÚTILES: la transición desde el período de juego hasta la hora de acostarse

### Diseñe una rutina para la hora de acostarse

- \* Esto brinda seguridad su hijo y una rutina de la que pueden depender.
- \* Su hijo necesita relajarse. Algunas ideas para este fin son un baño de agua tibia, leerle un cuento, armar rompecabezas.
- \* Los juegos bruscos y las actividades estimulantes, incluso los programas de televisión, no son una buena idea.
- \* ¡No le ofrezca colaciones azucaradas ni bebidas con cafeína antes de irse a la cama! Cepíllele los dientes y ofrézcale unos sorbos de agua antes de acostarlo (no es necesario usar pasta dental).
- \* Trate de respetar la misma rutina cuando se vaya de viaje.
- Por favor, nada de TV en el cuarto de su hijo y nada de mirar televisión durante 1 a 2 horas antes de irse a dormir.

## Cumpla un horario establecido para irse a dormir

- \* Su hijo tiene que saber a qué hora debe irse a la cama.
- \* Tal vez denote ciertos signos de que tiene sueño: se refriega los ojos, no mantiene el contacto visual, se queda con la vista fija en un punto.

## Objetos que lo tranquilizan

- \* Una manta especial, un juguete blando o un chupete (¡sólo hasta que cumpla los 5 meses!) pueden ayudar a su hijo a quedarse dormido.
- \* Asegúrese de que ese objeto ocupe muy poco espacio; nada de juguetes con sogas o cordones.
- \* ¡Nada de biberones! Tomar el biberón por la noche en la cama causa problemas dentales y puede contribuir a las infecciones en los oídos. Si se le ofrece una bebida que contenga leche o jugo, siga con sorbos de agua para evitar que el azúcar deteriore la dentadura.

## Refuerzo

- \* Recalque de un modo positivo que su hijo tiene que quedarse en la cama.
- \* Algunos niños necesitan quedarse tranquilos respecto de su seguridad (que las ventanas y puertas estén trabadas).
- \* Asegúrese de que su hijo esté cómodo antes de retirarse de su cuarto. Esto reducirá las posibilidades de que lo llame más tarde. Trate de ser consistente con la temperatura, la iluminación y el ruido de fondo.

## ALGUNAS CAUSAS DE FALTA DE SUEÑO

- \* La TV u otros medios dentro de las dos horas previas a acostarse (por favor, nada de TV/VCR/DVD o juegos de computadora en el dormitorio) (1-2 horas/día como máximo de "participación con los medios") interfieren con el sueño REM (*Rapid Eye Movement*, de movimiento ocular rápido).
- \* Cambios en la rutina a la hora de acostarse /cambios en la habitación.
- \* Medicación. Algunos medicamentos alteran el sueño. Consulte con su médico si está preocupado.
- \* Falta de ejercicio. El ejercicio ayuda a aliviar el estrés y consume el exceso de energía. Esto es de especial importancia si su hijo está enfrentando situaciones estresantes o que le causen preocupación, como por ejemplo, una muerte, un divorcio, una adicción de un miembro de la familia, etc.
- \* Temores y preocupaciones: la hora de acostarse es una buena oportunidad para que su hijo disfrute de un rato de privacidad con sus padres, sin la proximidad de sus hermanos. Éste puede ser un momento para analizar sentimientos y preocupaciones y tranquilizar a su hijo.
- \* Sueños aterradoros: tome los miedos de su hijo con seriedad y ofrézcale alivio y tranquilidad. Si tiene miedo de los "monstruos", piense en alguna forma creativa para ayudarlo a superar estos temores, como por ejemplo, un "abracadabra" especial, asegurarle que usted siempre estará cerca, etc. Recuerde que a veces, las luces de noche crean sombras aterradoras.
- \* Sonambulismo: ¡lo más importante es preservar la seguridad de su hijo! Mantenga las puertas y ventanas cerradas y trabadas. Elimine los riesgos de caídas. Con suavidad, lleve a su hijo de vuelta a la cama.
- \* Los ruidos estridentes y la música a todo volumen perturban el sueño de los niños.

## NORMAS DE SEGURIDAD IMPORTANTES

- \* Use una cuna aprobada por la Comisión de Seguridad de los Productos de Consumo [*Consumer Products Safety Commission*].
- \* No coloque la cuna cerca de sogas colgantes.
- \* Evite las almohadas de cuna y los juguetes con pelusa que puedan obstruir la respiración.
- \* NO FUME en la habitación.
- \* Nada de mascotas en la habitación. La caspa de los animales puede irritar las fosas nasales. Las mascotas que se acurrucan contra el niño pueden obstruirle la respiración.
- \* Nunca deje que el niño duerma en un sofá, sillón, futón, etc. Podría quedar atrapado y sofocarse.
- \* Nunca deje solo a un niño en una cama de adultos, ni a un bebé compartiendo la cama con otros niños.
- \* Permitir que su hijo duerma con usted es un tema controvertido. Si bien es muy común en ciertas culturas, por lo general no se recomienda en los Estados Unidos. Si prefiere que su hijo duerma con usted en una cama de adultos, respete las siguientes normas de seguridad:
- \* Asegúrese de que el colchón sea firme y esté contra la cabecera de la cama. Fíjese que la cama esté por lo menos a 2 pies [60 cm] de distancia de la pared, para que su hijo no pueda quedar atrapado.
- \* Retire todas las mantas o cualquier otro objeto en el que su hijo se pueda enredar o con el que se pueda ahorcar o que pueda obstruirle la respiración.
- \* Mantenga al bebé contra su pecho (puede acostárselo boca abajo sobre su pecho). ¡Los bebés adoran el contacto piel con piel!

Escrito por Megan Milewski MSIV y editado por la Dra. C. Eve J. Kimball