

## Sueño

### ¿Qué se considera típico?

La cantidad de sueño que cada niño necesita varía, pero un niño que es feliz y saludable seguramente está durmiendo lo suficiente, aun cuando la cantidad es diferente de lo que es considerado normal (ver cuadro). Para los padres, la clave es poder reconocer cuánto sueño necesita su niño. La falta de sueño puede afectar el comportamiento del niño y su habilidad para aprender y jugar. También puede aumentar las posibilidades de que se enferme.

### Rutinas y siestas

Es buena idea tener una rutina para las horas de dormir. Y es bueno tener rutinas diferentes para la hora de hacer siesta y la hora de acostarse por la noche. Por ejemplo, un baño y dos historias significa la hora de acostarse, pero música suave y una historia significa que es hora de una siesta.

Las siestas mejoran la concentración del niño y la habilidad de aprender. Cuando los niños están cansados, se ponen irritables, bostezan, se frotan los ojos, y/o tienen problemas para concentrarse. Trate de ofrecer la oportunidad de dormir antes de que el niño esté muy cansado. Cuando los niños están excesivamente cansados a menudo se les dificulta relajarse.

A medida que los niños crecen, su necesidad de dormir, especialmente de tener siestas, cambia. Algunos niños necesitan dormir por una o dos horas, pero otros no necesitan siestas. Aun si un niño no duerme siesta, pueden necesitar tiempo para descansar. Mimarlos, leerles, o jugar suavemente son buenas maneras de proveer un ambiente tranquilo.

### Llanto y alborotos

Todos los niños se agitan, se alborotan, o lloran mientras duermen. A veces significa que el niño está pasando por un ciclo típico del sueño, pero puede significar que el niño necesita atención. Algunos padres dejan llorar al niño, otros le frotan la espalda, y otros los mecen en una silla hasta que se duerman. Cualquier método que se use, debe ser uno que le haga saber a su niño que está seguro y bien cuidado.

La mayoría de los niños desarrollan un patrón de sueño alrededor de un año de edad, pero es también cuando ellos tratan de ver si hay límites. Su niño puede hacerle saber a usted que ellos tienen sus propias ideas sobre cuándo y dónde deben dormir. Y para este momento usualmente ellos ya pueden bajarse de la cama. Este es un comportamiento apropiado para la edad, pero a menudo trae luchas de poder. Para evitar estas luchas, mantenga una rutina pero adapte la cuando sea necesario. Trate de que su niño escuche una historia en una cinta o un CD, o dígalos que usted vuelve a verlos en cinco minutos.

### ¿Hay veces en que necesita preocuparse?

Si usted tiene preocupaciones sobre el sueño de su niño, consulte con el doctor de su niño quien puede chequear problemas como resfriados, alergias y dolores dentales. Si la causa no es un problema físico, su doctor puede referirlo a un profesional de salud mental quien puede explorar otras causas.

#### Promedio de sueño necesario

Edad	Horas por día
Nacimiento – 3 meses	14 – 18
3 – 6 meses	14 – 16
6 meses – 2 años	12 – 14
2 años – 5 años	10 – 12

#### Los niños pequeños las pesadillas

Las pesadillas pueden relacionarse con algo que el niño ha experimentado. Los payasos pueden ser aterradores y los programas de televisión a menudo muestran imágenes que son difíciles de entender para los niños.

Si un niño se sobresalta por una pesadilla, hable sobre ella y ayúdelos a entender cómo los hizo sentir. Para un niño que no habla todavía, simplemente ofrézcale.

consuelo y seguridad.

#### Problemas para dormir? Considere estos:

- ¿Debe la rutina ser más larga o más corta?
- ¿Es la rutina calmante? (Evite el juego activo.)
- ¿Está el cuarto muy caliente o muy frío? Mucho ruido? ¿Muy quieto? ¿Muy claro? ¿Muy oscuro?
- ¿Ha comido o tomado el niño algo que podría mantenerlo despierto?
- ¿Podría una medicina estar causando un efecto secundario de nerviosismo o irritabilidad?
- ¿Necesita su niño hablar sobre su día o sobre sus preocupaciones?

