

Su bebé necesita dormir una cierta cantidad de horas todos los días para mantenerse saludable y contento. De hecho, parte del “mal” comportamiento puede deberse a una falta de sueño. Al igual que usted cuando no ha dormido lo suficiente, su bebé también puede sentirse fastidiado.

Los problemas para dormir empiezan en la infancia y no siempre terminan cuando su niño/a pasa de la cuna a la cama. Conforme a como su niño/a crece, los problemas para dormir pasan del llanto a los reclamos y rechazo a la orden de dormir.

Entonces; ¿cómo hacer que su niño/a se acueste sin llantos, gritos y ruegos? ¿Cómo debe responder cuando lo spierten a mitad de la noche? ¿Cuánto sueño es suficiente para sus niños?

Aquí tiene algunos consejos:

Bebés:

- **Uno-Dos Meses:** Luego de las primeras semanas, los niños pueden dormir hasta 4 o 5 horas seguidas — casi el mismo tiempo que pueden pasar sin comer. Si los bebés duermen más durante la noche, pueden ser que quieran comer más frecuentemente durante el día.
- **Tres Meses:** A los tres meses, un bebé duerme cerca de 13 horas en un periodo de 24 horas (4-5 horas de sueño durante el día repartidos en varias siestas y 8-9 horas por la noche). Cerca del 90 por ciento de bebés a esta edad duermen toda la noche.
- **Seis Meses:** A los seis meses su bebé debería estar durmiendo toda la noche con regularidad. Si sigue llorando durante la noche revise que no esté mojado, con frío, con hambre o enfermo.

Nunca es demasiado temprano para establecer

una rutina sencilla para acostarse. Cualquier actividad relajante, como bañarse, leer un libro o cantar una canción pueden hacer la rutina.

- **Seis-Doce Meses:** A los seis meses, un niño/a puede hacer siesta unas tres horas durante el día y dormir unas 9-11 horas por la noche. .

Los padres pueden darle a su bebé un poco más de tiempo para calmarse ellos mismos y volver a dormirse. Si no lo hace, consuélolo sin cargarlo (háblele suavemente, sóbele la espalda), luego salga del cuarto — a menos que parezcan estar enfermos. Los niños enfermos necesitan que los carguen y cuiden de ellos.

Niños Pequeños:

- De 1 hasta los 3 años, la mayoría de niños pequeños duerme entre 10 y 13 horas por noche.
- Ponga tiempos regulares y de siesta. Aunque la mayoría de niños toman siestas durante el día, usted no tiene que obligar al suyo a tomar una.
- Continuar su rutina para acostarse ayuda a los niños a relajarse y prepararse para dormir. Simplemente no permita que los rituales se hagan demasiado largos y complejos.
- El sueño activo comienza a esta edad, y para los niños muy pequeños los sueños pueden asustar. Las pesadillas son particularmente atemorizantes para un pequeño. Reconforte y cuide a su bebé en estos momentos. Quédense con su bebé hasta que se calme y luego móvvelo para que vuelva a acostarse lo más pronto posible.

Preescolares:

- Los preescolares duermen entre 10 y 12 horas por noche. Un niño/a en preescolar que descansa lo adecuado por las noches puede ser que no necesite una siesta durante el día.