

0 a 6 meses | Desarrollo

## Cómo crear hábitos adecuados de sueño en los niños para evitar problemas en el futuro



Las rutinas establecidas con constancia y seguridad ayudan a que los bebés y los padres duerman tranquilos.

Convertirse en padre significa dejar de dormir tranquilamente, dice el pediatra Jaime Céspedes, pues establecer rutinas de sueño en los niños se logra con el sudor de la frente del adulto, no con fórmulas mágicas, complementa el pediatra Álvaro Jácome.

Pero para que los padres descansen tranquilamente, al igual que los niños, los hábitos de sueño deben establecerse en el recién nacido, pues así se evitarán las pataletas futuras para ir a la cama, los continuos despertares y el deseo por dormir con los papás.

Según el pediatra Álvaro Jácome, si la madre quiere que el pequeño duerma temprano y se despierte con menos frecuencia al finalizar la licencia, el trabajo debe empezar desde los primeros días, no una semana antes del retorno a la oficina.

### Cómo favorecer las rutinas

La primera recomendación que hace el pediatra Jaime Céspedes es que los padres se pongan de acuerdo en los hábitos que quieren crear, como el horario, el ambiente de la habitación y las actividades previas a la hora de acostar al bebé en su cama.

El espacio adecuado para dormir debe estar libre de ruido, con una temperatura agradable. Debe acostarse siempre en su cuna, porque criar significa formar individuos y en este aspecto el pequeño empezará a ser independiente. "Durante el primer año de vida, el niño aprende varios hábitos. El de comer y el de dormir correctamente son dos de los más importantes. Los niños aprenden según las normas sociales que les rodean", asegura un estudio titulado "El insomnio infantil por

**pautefacil.com**

**Deleite con estas ofertas**  
Sistemas Dell SIN IVA  
¡Compre el suyo aquí!  
[www.dell.com.co](http://www.dell.com.co)

---

**Una ventaja competitiva**  
El Vostro 3300. Poderosa, delgada, y atractiva. Sólo por \$1.499.000  
[Dell.com/co/pymes](http://Dell.com/co/pymes)

---

**Estudia en LCI Bogotá**  
El mundo te espera  
Inscripciones Abiertas  
[www.lcibogota.edu.co](http://www.lcibogota.edu.co)

---

**Deleite con estas ofertas**  
Sistemas Dell SIN IVA  
¡Compre el suyo aquí!  
[www.dell.com.co](http://www.dell.com.co)

Anuncie aquí

hábitos incorrectos', publicado por el Hospital General de Cataluña (España).

Los pediatras aseguran que al tercer mes, el bebé debe estar en su habitación. Acostarlo en la cama de los papás aumenta los riesgos de que sea aplastado o le falte oxígeno.

En los primeros meses el bebé se despertará dos veces; una antes de la medianoche y la otra durante la madrugada, para ser alimentado. A los tres o cuatro meses, podrá guardar reservas y la segunda toma podrá suprimirse paulatinamente, disminuyendo cinco minutos cada tres o cuatro días.

A medida que el niño crece, se despertará con menos frecuencia. Sin embargo, cuando lo haga, los padres deben acudir a verificar que todo está en orden, pero no deben ofrecérselo estímulos, es decir, no se le alza, no se le da comida, no se enciende la luz. Así, el pequeño volverá a dormirse rápidamente.

### Los errores más frecuentes

- No respetar las rutinas establecidas.
- Interpretar el llanto como una necesidad de comida y ofrecerle estímulos a los que el bebé se acostumbrará, y quitárselos será más difícil.
- Los horarios de los niños no se tienen por qué ajustar a las necesidades particulares de los adultos.
- Crear que el televisor es un recurso para dormirlo.
- Los padres no deben mostrar inseguridad al aplicar las rutinas de sueño.

### El tiempo de sueño según cada etapa

Las horas de sueño varían según el momento de desarrollo de los niños. Los recién nacidos dormirán entre 16 y 20 horas.

Después del primer mes y hasta el primer año el horario de sueño disminuye a 13 o 14 horas diarias. Los pequeños entre 1 y 3 años que han aprendido a caminar duermen 12 horas cada día.

En la etapa preescolar, entre 3 y 6 años, dormirán entre 11 y 12 horas.

Las siestas en el día también disminuirán. Después del año, será de una hora aproximadamente en la mañana y otra en la tarde.

### Las pesadillas y terrores nocturnos

El primer paso para manejar estas molestias conocidas como parasomnias, que tienen un origen genético, consiste en diferenciar si el niño sufre de terrores nocturnos o pesadillas. Estos afectan a los niños y niñas de igual manera y se presentan con más frecuencia en la edad preescolar (después de los 3 o 4 años).

Los terrores nocturnos ocurren antes de la medianoche. El niño grita y llora, pero seguirá dormido y luego no recordará el suceso. Los padres deben ser apenas espectadores y no deben intentar despertarlo.

En el caso de las pesadillas, sucederán en la etapa del sueño después de medianoche. El pequeño se despierta y recuerda lo que ocurrió. Los padres deben calmarlo y darle seguridad.

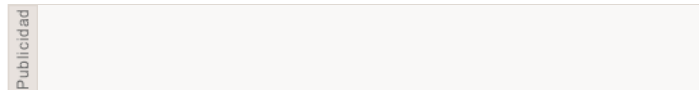
No deben pasarlo a la cama de los adultos; si se requiere, se le acompaña hasta que se duerma. Estos dos problemas en el sueño no afectan a todos los niños y desaparecen de forma espontánea.

Por Juliana Rojas Hernández

Redactora ABC del bebé

Comentar | Versión para impresora | enviar a un amigo

Para más artículos de 0 a 6 meses [Clic Aquí](#)



### Chat de la Semana



#### La fibra en la infancia

En el chat del jueves, 8 de abril, el tema es el estreñimiento y la fibra en la infancia. Algunos ...

### Recursos Relacionados

- Desarrollo (95)
- Nutrición (11)
- Salud (124)
- Desarrollo bebé (1)
- Lactancia (24)
- Salud y desarrollo (24)
- Comportamiento (9)
- Todos los artículos de 0 a 6 meses

Patrocinado:



### Club ABC del Bebé

- Ingresar
- Imprima sus fotos
- Deseo Registrarme
- Olvidé Mi Contraseña



Revista ABC

- Ver Revista
- Suscríbese por \$59.000

Síguenos:



### Publicidad

