



# Haciendo la Vida Más Fácil

Por Pamelazita Buschbacher, Ed.D.

Ilustrado por Sarah I. Pérez

## Hora de Dormir y Hora de la Siesta

**M**uchas familias descubren que es un reto para ellos y sus hijos cuando se llega la hora de ir a dormir o la hora de la siesta. Se estima que el 43% de la totalidad de los niños y hasta un 86% de los niños con retraso en el desarrollo experimentan algún tipo de dificultad para dormir. Los problemas para dormir pueden provocar que los bebés y los infantes estén caprichosos, de mal humor y que sean incapaces de interactuar con los demás. Los problemas para dormir también pueden repercutir en el aprendizaje. Cuando un niño está durmiendo, su cuerpo está trabajando en él desarrollando nuevas neuronas necesarias para su desarrollo físico, mental y emocional. Los padres también necesitan descansar para ser cariñosos y responsivos para sus niños que están creciendo y son activos. Aquí tenemos unos cuantos consejos comprobados para hacer de la hora de ir a dormir y de la siesta más fácil para los padres y los niños.



### **Consejo:** Establezca Buenos Hábitos de Dormir

- ★ **Establezca un horario regular para ir a dormir y tomar una siesta, y un horario regular para despertarse.** Los infantes requieren de por lo menos 10-12 horas de sueño por día (refiérase al cuadro en la última página para ver cuanto necesita dormir cada niño). El sueño puede ser cualquier combinación de siestas y dormir por la noche.
- ★ **Asegúrese de que su niño desempeñe actividad física y al exterior a diario,** pero no dentro de la hora antes de la siesta o de ir a dormir.
- ★ **Dele a su hijo su completa atención** a medida que lo prepare para ir a dormir o para una siesta. Esto ayudará a tranquilizarlo y le hará saber lo importante que es este tiempo para él y usted.
- ★ **Establezca una rutina para la hora de ir a dormir y de la siesta.** Ayude a su niño alistarse para dormir. A los bebés y los infantes les encanta la predictibilidad y aprenden de la repetición. A ellos les gusta y necesitan saber



que acontecerá después. Es importante establecer una rutina que tanto usted y su niño comprendan y encuentren tranquilizante y relajante. Las rutinas para ir a dormir usualmente involucran el desvestirse, bañarse, ponerse las pijamas, cepillarse los dientes, ir al baño para los bebés y los de edad pre-escolar, historietas y/o rezos (para los niños desarrolladamente mayores de seis meses). El orden y el contenido será diferente para cada familia dependiendo en la edad desarrollada de su hijo, las tradiciones de la familia y las necesidades de la discapacidad específica de su niño.

- Haga y diga lo mismo antes de las siestas y de ir a dormir. Esto le ayuda a su niño hacer la transición de estar jugando a dormir.
- Establezca un lugar predecible para ir a dormir. Si usted quiere que su niño duerma en su propia cama, acuéstelo en su propia cama. Si quiere que su niño tome una siesta en su propio cuarto, llévalo a dormir hasta su propio cuarto. Si inicia la rutina en otro lugar (ej. la silla mecedora) y después de haberse dormido lleva a su niño, su niño probablemente se despertará durante un ciclo de sueño liviano y se confundirá por lo que está a su alrededor.

★ **Ayude a su niño a comprender los pasos en la rutina de la siesta y de ir a dormir.**

- Las declaraciones de Primero... y Después..., ayudan a su niño a comprender y predecir lo que acontecerá después. Podría decir, “Sara, es hora de tomar una siesta. Primero, encontremos al osito. Después elegiremos un libro para leer. Después podemos meternos a la cama y abrazarnos.”
- Su niño podría beneficiarse de una agenda visual o un libro ilustrado (retratos, imágenes predeterminadas, objetos) de los pasos en el proceso de la siesta o ir a dormir. Esto le puede ayudar a ella a comprender los pasos y las expectativas de la rutina. También puede auxiliar a los demás adultos y niñeras que la llevan a la cama de manera similar. El apoyar a los demás quienes pueden llevar a dormir a su niño de una manera que usted ha descubierto que funciona puede ser muy reconfortante y tranquilizante para su niño y para ellos.

★ **Dígale a su niño qué podría suceder cuando él se despierte.** El día pudo haber sido tan divertido que quizá su hijo no quiere tomarse un descanso para tomar una siesta o irse a dormir. Siga su rutina para tranquilizarlo, reconfortándolo diciéndole que la diversión continuará cuando se despierte. Quizá podría

hablar con él sobre lo que sucederá cuando se despierte. Podría mostrarle un retrato de lo que sucederá después de que él duerma. Por ejemplo, podría decir, “Primero, duerme. Después cuando despiertes iremos al parque.” Podría utilizar retratos de alguien durmiendo y del parque que le ayuden a su niño a comprenderlo mejor.

- ★ **Lleve un objeto de transición favorito a la cama** (ej. un osito de peluche, una cobijita, un libro). Un objeto de transición se puede convertir en una señal para su niño que indica que es hora de ir a dormir. Algunos niños prefieren un objeto que sea suave al tacto o que puedan abrazar mientras descansan.



- ★ **Ofrézcale a su niño actividades, sonidos y objetos que lo tranquilicen y le induzcan el descanso dentro de la rutina.** Evite actividades que puedan emocionar a su niño dentro de la hora antes de irse a dormir o de su siesta. No es hora de jugar luchitas, cosquillas o jugar. No es hora para ver películas o juegos de computadora. De hecho, podría ser más fácil la transición a la hora de la siesta/ir a dormir si su niño no está involucrado en una actividad favorita cuando sea hora de la rutina de tomar una siesta o ir a dormir. Es muy importante que su rutina le ayude a su niño a prepararse para descansar y dormir. Algunos posibles objetos tranquilizantes o actividades incluyen el chupar un chupón, abrazar una cobijita o peluche, ojear o leer su libro favorito, música suave en el radio, ser mecido, sobarle la espalda o cantarle una canción de cuna a su niño. El reducir el ruido y la iluminación en la habitación y las habitaciones próximas inducen el reposo en muchos niños.

- ★ **Acueste a su bebé o infante para dormir mientras esté despierto.** Dígale “buenas noches” y salga de la habitación. Al acostar a su bebé/infante antes de que esté dormido, le

enseña a dormirse por sí solo, una aptitud importante para el resto de su vida. Si de manera rutinaria él se duerme en sus brazos o en un artefacto mecedor, él podría desorientarse o asustarse al despertarse en su cuna o cama, en vez de estar calentito y cómodo en sus brazos. Él no habrá aprendido a volverse a dormir sin su ayuda. Cuando coloque a su niño en su cama, usted le puede brindar objetos que le ayuden a dormir tales como su cobijita preferida, un peluche, un chupón o música tranquila.

Dígale a su niño que regresará en breve para revisarlo y asegúrese de regresar después de unos cuantos minutos. Él podría llorar por unos minutos. Si es así, usted puede ayudarlo a que se tranquilice una vez más y después salir de la habitación. Puede regresar a la habitación a intervalos regulares para ofrecer consuelo, pero no lo debe sacar de la cama.

- ★ **Evite ciertos alimentos y bebidas seis horas antes de dormir** (ej. refrescos, chocolate, alimentos grasos). Un estomago pequeño que está digiriendo alimentos azucarados, cafeinados o grasos pueden mantener a un niño alerta y despierto.
- ★ **Intente darle pecho u ofrézcale un biberón con leche tibia antes de ir a la cama.** La leche puede inducir un sueño profundo. Sin embargo, si a su niño le están enseñando a ir al baño, evite la leche tres horas antes de ir a dormir ya que esto puede causarle un accidente durante la noche. Recuerde que un niño nunca debe ser acostado para que se duerma con el biberón ya que esto puede provocar caries dentales serias. También querrá recordarle y ayudarle a su niño a cepillarse los dientes después de darle cualquier bocadillo o bebida y antes de ir a dormir.
- ★ **Ofrezca opciones cuando sea posible.** El ofrecerle opciones a su niño ha sido comprobado como una estrategia poderosa para prevenir las conductas desafiantes. Las opciones que puede ofrecer a la hora de ir a dormir pueden ser si se mantiene prendida o se apaga la lámpara de noche, qué juguete llevar a la cama, qué

historieta leer o si la puerta se mantiene abierta o cerrada. Esto le da a su niño un sentido de control y le ayuda a que coopere con sus peticiones. Cuando ofrezca opciones, hágalas concretas y limitadas (solamente 2 ó 3). Por ejemplo, puede permitirle a su hijo que elija que pijamas ponerse (dele 2 opciones), cuándo ir al baño (ej. antes o después de cepillarse los dientes), quién la bañará (ej. mami o la abuela) o qué libro leer (dele 3 opciones), etc.

★ **Disminuya el ruido y las distracciones dentro y alrededor de su habitación.**

Usted quiere ayudar a su niño a que se duerma disminuyendo las distracciones o las cosas que le hacen que se mantenga despierto.

Por ejemplo, si su niño quiere mantenerse despierto viendo la televisión, apáguela hasta que él se haya dormido. Si aun no oscurece afuera, considere colocar cortinas que oscurezcan la habitación. Si los adultos u otros niños están platicando o jugando, considere pedirles que se alejen de la habitación del niño.

Cuando un bebé o un infante se duerme en una habitación con la televisión encendida o una conversación en voz alta, ellos tienden a depender de estos factores para dormirse y realmente no obtiene el sueño reparador que necesitan. Si no es posible mantener un entorno en silencio, considere el poner música suave cerca del niño para bloquear otros sonidos (un reloj que haga “tic tac,” una pecera o un ventilador puede funcionar).

- ★ **Disminuya la luz dentro de la habitación.** Si bien quiere oscurecer la habitación, su niño puede encontrar reconfortante una pequeña lámpara encendida en su habitación o la puerta de su habitación ligeramente abierta y una luz encendida en el pasillo.
- ★ **Asegúrese que su niño este cómodo.** Revise la temperatura; lo que es agradable para usted puede ser muy frío o muy caliente para él. Su niño quizá requiera de la seguridad de pijamas que le queden ajustadas o de una cobija extra. Él puede sentir frío aun cuando crea que la habitación esté a la temperatura ideal, él podría necesitar el ventilador encendido o apagado.

## **Consejo:** Considere mantener un diario de sueño semanal.

Algunos niños son erráticos en sus patrones de sueño. Usted se podrá sentir en una pérdida tratando de predecir cuánto y cuándo duerme su niño. Un diario de sueño es una bitácora escrita de cuándo se duerme su niño, cuándo se despierta y un cálculo total de la cantidad de horas que duerme cada día. También podrá escribir comentarios de cualquier evento que sucede ese día que se puedan relacionar con los ciclos de sueño de su hijo. El diario de sueño podría ayudarle a observar ciertas relaciones entre las siestas y dormir por la noche o la consistencia del dormir por la noche y las siestas. Si su niño presenta conducta desafiante relacionada con irse a dormir; también puede escribir la información que describa la conducta y cómo actuó usted. Esta bitácora de comportamiento puede proporcionarle información tal como cuándo se presenta la conducta desafiante y lo que usted o los demás están haciendo para reforzar esta conducta (ej. soborno). Esto le ayudará a obtener una imagen más clara de lo que funciona y lo que no está funcionando para ayudarle a su niño a dormir y dormir bien.

## **Consejo:** Busque los signos de somnolencia.

Siempre existen signos de que su niño está cansado. Piense en cómo le demuestra su niño que está cansado. Comparta estas observaciones con los demás que le ayudan a dormirlo. Cuando su niño está somnoliento, debe ayudarlo a que tome una siesta o llevarlo a dormir. Los signos de la somnolencia en los bebés y los infantes pueden incluir el bostezar, dificultad para concentrarse, alejar la vista de los objetos o personas, frotarse los ojos, o nariz o jalarse los oídos, caerse, dificultad para sostenerse de pie y perder el interés por jugar.



Un bebé somnoliento puede arquear su espalda e inclinarse hacia atrás cuando lo abracen. Un niño de preescolar puede mostrar los mismos signos o tener dificultad para jugar con los demás, quejarse de un dolor de estómago, reusarse a seguir las instrucciones, o tornarse agresivo con los demás (ej. empujar, golpear, morder, etc.)

Algunos niños se vuelven más activos cuando están cansados en un esfuerzo para mantenerse despiertos. Su niño quizá solo se ponga “gruñón”.

## **Consejo:** Hable con su niño sobre sus temores.

Para un infante, realmente hay monstruos en su habitación. Su niño podría decirle que tiene miedo o quizás aun no pueda decirle. Vea la habitación de su hijo como la haría un niño de 2 ó 4 años de edad.



En la oscuridad de su cuarto, las sombras de juguetes o muebles suelen parecer aterradoras. Si su niño expresa miedo, hágale saber que comprende sus miedos (ej. “tienes miedo.”) y después apórtale tranquilidad y consuelo. (ej. “Es tu caja de juguetes la que hace esa sombra terrorífica, deja la muevo para que no parezca un fantasma.”). Después ofrézcale un juguete suave para que abrace y otras actividades que lo tranquilicen y/o objetos sugeridos con anterioridad. Vuelva a cerrar la ventana, y cierre las cortinas. Revise el armario y debajo de la cama. Si su niño le teme a la oscuridad, coloque un regulador de intensidad en el foco de la habitación. Empiece con la luz encendida y gradualmente baje la intensidad a lo largo de varias semanas. Hágale saber a su niño que está cerca y que lo mantendrá a salvo. Su niño querrá saber dónde se encuentra mientras él duerma, aunque necesite utilizar un retrato/imagen. Si necesita permanecer en la habitación por la seguridad de su niño, mantenga la luz apagada o atenuada, permanezca callado y evite la interacción.

Si su niño llora o se sale de la cama, apóyelo y hágale saber que comprende sus miedos. Podría decir, “Yo también te echo de menos. Estaré en la sala. Estarás bien. Nos divertiremos mañana.” Tranquilamente regréselo a su cama, asegúrese que aun cuenta con los objetos que lo tranquilizan, reconfórtelo, dele un beso de buenas noches y salga de la habitación.

## **Consejo:** Celebre sus logros a lo largo del camino.

Podría decir, “Te estás convirtiendo en un niño grande, duermes en tu cama solito con tu osito.” Los sueños llenos de descanso de su niño lo hacen estar lleno de descanso a usted. Entonces ambos están listos para compartir un día lleno de diversión y aprendizaje.

Para cerrar, por favor recuerde que un equipo de profesionales que los apoyan a usted y a su niño tendrá ideas específicas adicionales sobre cómo ayudar a su niño. ¡No se le olvide preguntarles! El logopeda, terapeuta físico, maestro de su hijo u otro profesionista podrá ser capaz de ayudarlo a pensar sobre la mejor manera de ayudar a su niño con las rutinas diarias y las actividades comunitarias. Si su niño muestra una conducta desafiante persistente durante estas actividades, debe preguntar a los profesionistas que trabajan con usted a que le ayuden a desarrollar un plan de apoyo que le brindarán estrategias más específicas para prevenir la conducta desafiante y ayudar a su niño a desarrollar nuevas aptitudes sociales y de comunicación.



## *¿Está durmiendo lo suficiente mi hijo?*

<b>Edad</b>	<b>Por la Noche</b>	<b>En el Día</b>
1 – 3 Meses	8½ hrs -10 horas	3 siestas (total de 5 – 7 ó más horas)
6 – 9 meses	11 horas	2 siestas (total de 3 – 3.5 horas)
12 – 18 meses	11¼ horas	1 ó 2 siestas (total de 2 – 2.5 horas)
2 años	11 horas	1 siesta (90 minutos – 2 horas)
3 años	10½ horas	1 siesta (90 minutos – 2 horas)

*\* Su niño probablemente hará la transición fueras de las siestas entre los 2-5 años de edad.*

Centro de Ayuda Técnica para la Intervención Social Emocional para Niños

[www.challengingbehavior.org](http://www.challengingbehavior.org)

Este documento es público y puede ser copiado/reproducido sin permiso alguno.

La reproducción de este documento es altamente recomendada.

Hecho en colaboración con el centro PACER (Coalición de Abogacía de Padres para derechos educativos)



## *Haciendo la Vida Más Fácil: Hora de ir a Dormir y la Siesta*

- ★ Asegúrese de que su niño haga suficiente **ejercicio** durante el día.
- ★ Desarrolle **horarios regulares** para irse a dormir y para las siestas y manténgalos.
- ★ Establezca una **rutina** para ir a la cama y para las siestas.
  - Haga y diga lo mismo antes de ir a dormir y de las siestas.
  - Establezca un lugar predecible para dormir.
  - Ayude a su niño a comprender los pasos en la rutina (ej. utilice declaraciones de “primero, después,” agendas visuales).
  - Dígale a su niño qué podría suceder cuando se despierte.
  - Deje que su niño lleve su objeto de transición favorito a la cama.
  - Ofrezcale a su niño actividades, sonidos u objetos que lo tranquilicen y que induzcan el descanso en su rutina.
  - Acueste a su bebé o infante cuando aun esté despierto. Diga, “Buenas noches,” y salga de la habitación.
- ★ Bríndele a su niño su completa atención.
- ★ **Evite ciertos alimentos y bebidas seis horas antes de irse a dormir (ej. refrescos, chocolate, comidas grasosas).**
- ★ Intente darle pecho u ofrecerle un biberón tibio antes de irse a la cama.
- ★ Ofrezca opciones cuando sea posible.
- ★ **Disminuya el ruido, iluminación y las distracciones dentro y alrededor de la habitación de su niño.**
- ★ Mantenga un **diario de sueño** para que se dé cuenta de lo que está funcionando (o no).
- ★ **Celebre los pequeños logros a lo largo del camino.**