

Prevencion de problemas para dormir: 6 meses a 2 años

Author: B.D. Schmitt

Date: 2006

From: Clinical Reference Systems

Publisher: McKesson Health Solutions LLC

Document Type: Article

Length: 904 words

Full Text:

Prevention of Sleep Problems: 6 month to 2 years

Su bebé debería dormir toda la noche a los 6 meses de edad. Ojalá ya haya dormido toda la noche por varios meses. Dormir es muy importante para los niños. Los niños que duermen bien se portan mejor y aprenden más rápido.

Bebés de 6 meses de edad

* Siga colocando a su bebé en la cuna cuando esté adormecido pero parcialmente despierto.

Es muy importante que los niños adquieran la capacidad para dormirse solos.

* Déle a su bebé un juguete blando conocido para que le haga compañía en la cuna.

A la edad de 6 meses, los bebés comienzan a ser conscientes y a veces tienen miedo de separarse de sus padres. Un peluche, una muñeca o una manta pueden consolarlo cuando se despierta de noche. Excepción: si su bebé no puede darse vuelta fácilmente en ambas direcciones, no coloque ningún objeto blando en la cuna.

* Durante el día, responda a cualquier miedo de separación alzando al bebé y asegurándole que todo está bien.

Así tendrá menos miedo de noche. Esto es especialmente importante para bebés que no pueden pasar muchas horas con su madre porque tiene que volver a trabajar.

* Cuando se despierte de noche con miedo, acuda prontamente y consuélelo.

Si su hijo tiene miedos moderados de noche, acuda a su lado rápidamente. Consuélelo, pero no se quede por mucho tiempo. Si su hijo entra en pánico cuando se va, o vomita al llorar, quédese en su cuarto hasta que se calme o se vuelva a dormir. No lo saque de la cuna. Mantenga la luz apagada y no hable demasiado. Puede sentarse al borde de la cuna con su mano apoyada sobre él. Estas medidas calmarán hasta a un bebé muy enojado.

Bebés de 1 año de edad

* Establezca una rutina placentera y predecible.

Las rutinas a la hora de irse a la cama, que pueden comenzar en los primeros meses de vida, se hacen muy importantes cuando el bebé llega al año de edad. Los niños necesitan una rutina familiar.

La rutina puede consistir en leer o inventar cuentos, o también en besar y abrazar el bebé para darle las "buenas noches". No se olvide de tener los objetos de seguridad a su alcance. Termine con su rutina para la hora de dormir antes de que su bebé se quede dormido.

* Trate de que su bebé duerma siestas.

Las siestas son importantes para los niños pequeños. Lo mejor es que duerman siestas de menos de 2 horas de duración. Los niños dejan de dormir siestas por la mañana entre los 18 meses y 2 años de edad, y abandonan sus siestas de la tarde entre los 3 y 6 años de edad.

* No se preocupe por los ruidos o movimientos que su hijo haga mientras duerme.

En los sueños, los bebés con frecuencia hacen gestos con la cara, cierran los puños o hasta hacen girar los ojos. Esto no quiere decir que el bebé esté teniendo una pesadilla. Muchos bebés también tienen contorsiones musculares mientras se están durmiendo. En general, a menos que el bebé deje de respirar, probablemente su comportamiento al dormir es normal.

Bebés de 2 años de edad

* Pase de la cuna a la cama a los 2 o 2 1/2 años de edad.

Si su bebé trata de salirse de la cuna puede sufrir una lesión seria en la cabeza. No es posible evitar que el bebé se trepe a la cuna. Si su hijo aprende a treparse para salir de su cuna con los resortes en la posición más baja, es hora de pasarlo a la cama. Hasta que encuentre una cama, coloque el colchón sobre el piso, use una bolsa de dormir o baje la baranda de la cuna y ponga una silla junto a la cuna para que su hijo se pueda bajar con seguridad. No compre literas. Causan muchas lesiones en niños de todas las edades.

* Una vez en la cama, su hijo se debería quedar allí.

Algunos niños pequeños tienen rabietas a la hora de dormir. Pueden protestar porque no quieren irse a dormir o se niegan a acostarse. Ignore estas protestas y deje el cuarto. Ignore todas las preguntas y demandas que haga su hijo. Una vez que su hijo empiece a usar una cama, no permita que deje su cuarto. Si su hijo deja el cuarto, vuelva a colocarlo en él y evite cualquier conversación. Si responde siempre a sus protestas de esta manera, aprenderá a no prolongar la hora de irse a dormir.

* Si su hijo tiene pesadillas o miedo a la hora de dormir, déle un reaseguro.

Nunca ignore los miedos de su hijo ni lo castigue por tener miedo. Todos tienen 4 ó 5 sueños por noche. Algunos sueños son pesadillas. Si las pesadillas se hacen frecuentes, trate de establecer qué las causan, como por ejemplo algo que vieron por TV. Las películas prohibidas para menores de 17 años de edad (sobre todo las películas de terror) son un alto factor de riesgo a cualquier edad.

* No se preocupe por la cantidad de horas que duerme su hijo.

Cada niño necesita distintas cantidades de sueño a distintas edades. Si su hijo no está cansado cuando se despierta o durante el día, probablemente está durmiendo lo suficiente.

Escrito por el Dr. B.D. Schmitt, autor de "Your Child's Health," Bantam Books.

Schmitt, B.D.

Source Citation (MLA 9th Edition)

Schmitt, B.D. "Prevención de problemas para dormir: 6 meses a 2 años." *Clinical Reference Systems*, vol. 2006, McKesson Health Solutions LLC, 2006. *Gale OneFile: Informe Académico*, link.gale.com/apps/doc/A155656472/GPS?u=nysl_ca_mec&sid=bookmark-GPS&xid=03aeb742. Accessed 13 May 2025.

