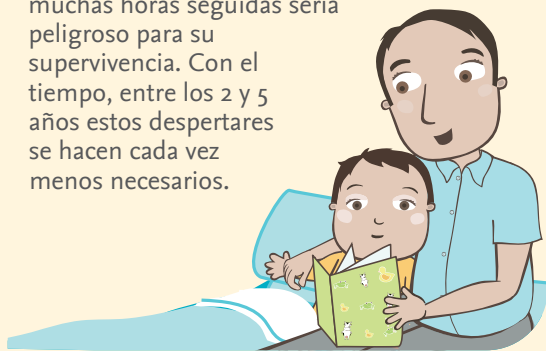


El Sueño

Dormir es un proceso normal y evolutivo, es decir que cambia en la medida que los niños(as) van creciendo y se desarrollan. No se enseña, ya en el vientre de la madre las guaguas duermen.

- En los primeros meses de vida las guaguas se despiertan muchas veces (microdespertares) porque necesitan comer, ver si está su cuidador(a) cerca y porque necesitan estimulación. Si durmieran muchas horas seguidas sería peligroso para su supervivencia. Con el tiempo, entre los 2 y 5 años estos despertares se hacen cada vez menos necesarios.



Es habitual y normal que los niños(as) no quieran ir a dormirse solos.

Aprovecha la hora de dormir como un momento para compartir en familia y leer un cuento, contar historias, conversar de su día o simplemente regalinear juntos..!



¿Cuántas horas duermen niños y niñas?

Estas cifras son referenciales, cada niño(a) tiene sus propios ritmos de sueño. No todos duermen la misma cantidad de horas.

	Sueño Diurno	Sueño Nocturno
0 a 2 meses N° horas: 12 - 16.	50% varias secuencias a lo largo del día.	50% varios despertares a largo de la noche.
3 a 6 meses N° horas: 10 - 15.	30-40% varias siestas.	60-70% varios despertares.
6 a 9 meses N° horas: 11 - 14.	20-25% dos o tres siestas: mañana y tarde.	75-80%. Son posibles varios despertares.
9 a 18 meses N° horas: 10 - 13.	15% dos siestas más reducidas.	85%. Son posibles varios despertares.
19 a 36 meses N° horas: 9,5 - 12.	15% dos siestas, pero tendencia a una.	85%. Son posibles varios despertares.
3 a 4 años N° horas: 8 - 12.	0-10% casi no hace siesta.	90%. Son posibles varios despertares.
4 a 6 años N° horas: 8 - 11.	0% ya no hay siesta.	100%. No hay despertares.

Información extraída de Dormir sin lágrimas. Rosa M. Jové. (2006)

Nunca dejes llorar a tu hijo(a) hasta que se duerma, ya que esto altera el funcionamiento de las hormonas que regulan sus emociones y su desarrollo cerebral.

El consuelo oportuno del llanto protege el cerebro de tu hijo(a) y también es una condición necesaria para el desarrollo de un apego seguro.



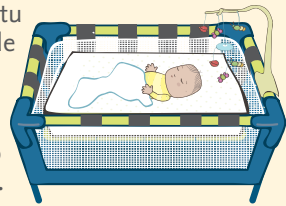
Qué hacer para ayudarlo(a) a dormir:

- **Tener expectativas realistas:** Es importante recordar que es normal que los niños(as) despierten en la noche. Llegará el día en que tu hijo(a) dormirá muchas horas seguidas (aunque ahora no lo creas posible).
- **Amamantarlo:** la leche materna contiene L-triptofano, una sustancia que ayuda a tu guagua en la conciliación del sueño.
- **Tenlo en brazos o acuéstate a su lado,** permite que escuche el sonido de tu corazón y sienta tu olor.
- **Calma su llanto rápidamente,** esto ayuda a que tu guagua esté tranquila y relajada para dormir mejor.
- **Realiza alguna actividad de preparación del sueño:** darle un masajito o mecerla suavemente, leerle un cuento, poner música suave o cantarle.

- Es bueno bajar la luz y los estímulos durante la noche, en las siestas del día esto no es necesario.
- Puede ser útil bañarle antes de dormir.
- Antes de acostar a tu guagua, asegúrate de que esté recién mudada y que no tenga “chanchitos”.
- Tu autocuidado es también muy importante! Aprovecha de dormir o descansar cuando tu guagua duerme (especialmente durante sus primeros meses).

Para que tu guagua duerma segura

- Al dormir coloca a tu guagua en posición de espalda, boca arriba.
- No uses almohada hasta los 12 meses, no la abrigues demasiado.
- Mantén la cuna de tu guagua dentro de tu pieza durante su primer año de vida.



Recuerda: Si tu guagua llora durante la noche, consolarla prontamente evita que despierte por completo y facilita que pueda seguir durmiendo.

Encuentra más materiales e información sobre estimulación, crianza respetuosa y desarrollo infantil en:



www.crececontigo.cl



Twitter@CreceContigo



Facebook/chcrececontigo



Youtube/Chile Crece Contigo

Chile Crece Contigo es parte del Sistema de Promoción y Protección Social que coordina el Ministerio de Desarrollo Social. Una iniciativa del Estado de Chile que promueve la equidad desde el comienzo de la vida.