

## Dormir

La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda las siguientes pautas para dormir.<sup>1</sup>

| Edad   | Horas de sueño recomendadas por período de 24 horas   |
|--|---|
| Bebés: 4 a 12 meses  | 12 a 16 horas (incluyendo las siestas)  |
| Niños Pequeños: 1 a 2 años   | 11 a 14 horas (incluyendo siestas)  |
| Niños Preescolares: 3 a 5 años   | 10 a 13 horas (incluyendo siestas)  |
| Niños de Escuela Primaria: 6 a 12 años   | 9 a 12 horas  |
| Adolescentes 13 a 18 años  | 8 a 10 horas  |
| Paruthi S, Brooks LJ, D'Ambrosio C, Hall WA, Kotagal S, Lloyd RM, Malow BA, Maski K, Nichols C, Quan SF, Rosen CL. Cantidad de sueño recomendada para poblaciones pediátricas: | una declaración de consenso de la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño. Revista de Medicina Clínica del Sueño. 2016 Jun 15;12(06):785-6. |

Los expertos recomiendan que un niño pequeño, de entre uno y dos años, duerma entre 11 y 14 horas, y entre las edades de tres a cinco, duerma entre 10 y 13 horas.<sup>2</sup> Esto se divide entre las siestas diarias y el sueño nocturno. Los niños pequeños suelen tomar dos siestas al día, pero no necesitarán esa segunda siesta en algún momento entre la edad de uno y dos años.

Un horario típico de sueño y siesta podría verse así. Si su hijo se levanta alrededor de las 7 am, una siesta a las 10 en punto lo prepara para el almuerzo y el juego de la tarde. Es posible que vuelvan a tener otra siesta alrededor de las 2 p.m. Cuando empiecen a abandonar la segunda siesta, querrá cambiar la primera siesta a poco después del almuerzo. Ellos pueden dormir la siesta por un par de horas. Entonces estarán listos para jugar y cenar más.

Si usted es un padre o madre que trabaja, consulte con su proveedor de guardería el horario de siesta que usan y sígalo si puede los días que esté en casa con su hijo. Pregúnteles también cuánto duerme su hijo cada día para asegurarse de que se acueste lo suficientemente temprano para dormir lo necesario.

Las sugerencias para fomentar un sueño saludable en su niño son:<sup>3</sup>

- Haga del sueño una prioridad.
- Mantenga a su niño pequeño activo durante el día.
- Evite el tiempo frente a la pantalla al menos una hora antes de acostarse.
- Fomente buenos hábitos de sueño para su hijo.
- Manténgase constante.

### Desafíos del Sueño

Los niños pequeños se despiertan por la noche por muchas razones, como la dentición, los dolores de crecimiento, los dolores de estómago, la necesidad de ir al baño o un cambio de pañal e incluso ansiedad. O a veces simplemente se despiertan y quieren jugar. Tendrá que recordarles que la noche es hora de dormir para todos.

Asegúreles que está cerca y que están a salvo. Mantenga las luces apagadas en su habitación, excepto una pequeña luz nocturna, y su voz baja y suave.

Si necesitan ir al baño o necesitan un cambio de pañal, entonces ocúpese de ello, pero ya es hora de volver a la cama. Ayúdelos a comprender que está bien si se despiertan. Pero necesitan quedarse en la cama y eventualmente volverán a dormirse.

Muchos niños luchan con conciliar el sueño. Asegúreles que está bien tomarse un tiempo para irse a dormir. Enséñeles que es importante quedarse en la cama, incluso si no pueden conciliar el sueño. Asegúrese, antes de acostarse, de que se hayan satisfecho todas sus necesidades. Si le llama y sabe que se cumplieron todas sus necesidades, que su habitación es cómoda y que no están enfermos, pruebe lo siguiente:

- Espere varios segundos antes de responder y espere un poco más cada vez que llamen para que tengan tiempo de quedarse dormidos.
- Asegúrele a su niño que usted está allí y que está bien.
- Cada vez que tenga que responderle a su niño pequeño, trate de hacerlo desde la puerta en lugar de entrar a su habitación.
- Y finalmente, cada vez que llamen, recuérdelos que es hora de irse a dormir.

Cosas que puede probar si su niño no se queda en la cama son:

- Cuando sea el momento de apagar las luces, recuérdelo a su niño que se quede en la cama hasta que usted venga a buscarlo.
- Si se levantan de la cama, llévelos de regreso a la cama con calma y suavidad y dígalos que deben quedarse en la cama.
- Felicite a su hijo por volver a la cama y luego salga de la habitación.
- Tranquile a su hijo diciéndole que volverá y lo controlará durante toda la noche.

Es probable que tenga que repetir esto varias veces durante la noche y durante varios días hasta que se adapten. Con el tiempo, le enseñará a su hijo que debe quedarse en la cama hasta que termine la hora de dormir.<sup>7</sup>

### Entorno para Dormir

Por último, asegúrese de que la habitación y la cama de su hijo sean cómodas. Su habitación debe estar oscura, con la excepción de una luz de noche, y mantenerse fresca. Mantenga los juguetes fuera de su cama, a excepción de un "amor", como un muñeco de peluche querido o una manta reconfortante. La mayoría de los niños pueden quedarse dormidos con un poco de ruido. Debe fomentar esto sin muchos trucos o artilugios, pero, si tiene un sueño sensible, y cosas como los automóviles que pasan o los perros ladrando los mantienen despiertos, luego intente un poco de ruido blanco, como un ventilador en el fondo, para ayudarlos a relajarse.<sup>6</sup>

Los recursos incluyen:

1. Academia Estadounidense de Pediatría. La Academia Estadounidense de Pediatría apoya las pautas del sueño infantil. Junio 13, 2016. Encontrado en <https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/Pages/American-Academy-of-Pediatrics-Supports-Childhood-Sleep-Guidelines.aspx>, accedido 3/28/2019.
2. Paruthi S, Brooks LJ, D'Ambrosio C, Hall WA, Kotagal S, Lloyd RM, Malow BA, Maski K, Nichols C, Quan SF, Rosen CL. Cantidad de sueño recomendada para las poblaciones pediátricas: una declaración de consenso de la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño. *Revista de Medicina Clínica del Sueño*. 2016 Junio 15;12(06):785-6.
3. Academia Estadounidense de Pediatría. Hábitos de sueño saludables: ¿Cuántas horas necesita su hijo? Encontrado en <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep/Pages/Healthy-Sleep-Habits-How-Many-Hours-Does-Your-Child-Need.aspx>, accedido 3/28/2019.
4. Fundación Nacional del Sueño. Señales de que su hijo no está durmiendo lo suficiente. Encontrado en <https://www.sleep.org/articles/signs-your-child-isnt-sleeping-enough/>, accedido 3/28/2019.
5. Gupta, RC, MD. La Fundación Nemours. Siestas. Encontrado en <https://kidshealth.org/en/parents/naps.html>, accedido 3/28/2019.
6. Academia Estadounidense de Pediatría. Problema de la hora de acostarse del niño pequeño: Consejos para los padres. Encontrado en <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep/Pages/Bedtime-Trouble.aspx>, accedido 3/28/2016.
7. Academia Estadounidense de Pediatría. Camas Grandes Para Niños: Cuándo hacer el cambio. Encontrado en <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep/Pages/Big-Kid-Beds-When-To-Make-the-Switch.aspx>, accedido 3/28/2019.
8. Williams, Glenda, MD. *Pediatra -- Entrevista*.