

CÓMO FOMENTAR HÁBITOS DE SUEÑO ADECUADOS

Orientaciones:

- Crear un ritual del momento de acostarse y actividades previas: hora de baño, cena, momento tranquilo de ocio, momento de ir a dormir.
- Señalar el momento de acostarse y facilitar la anticipación (rutina o secuencia de acontecimientos, aviso verbal). siempre a la misma hora. elegir hora de acuerdo a edad.
- Asegurar periodo de actividades tranquilas y/o relajantes previo al aviso o a la hora de ir a dormir. ejercicio físico durante el día.
- Hacer agradable el momento de ir a dormir: habitación, conversación y/o atención social (5-10'), juguetes o cuentos, luz ambiental.
- Hacer que duerma en su propia habitación y en su cama. no debe dormirle el adulto.
- No alargar la rutina de irse a dormir o de apagar la luz, tiene que haber un tiempo o unas actividades establecidas de antemano (1 cuento, 1 canción) y ser firme en no alargarlas.
- Si llora o protesta entrar en la habitación a intervalos de tiempo programados para darle confianza pero sin acariciarle o hacer nada para que se duerma o calle. Se le indica con suavidad que es hora de descansar. Los primeros dos ó tres días se puede esperar de 1' a 5' minutos para entrar en la habitación, incrementando gradualmente el tiempo si sigue llorando. También puede ponerse un despertador en el cuarto del niño y decirle que se quede en la cama y que iremos a verle cada vez que suene el despertador. Entraremos en la habitación antes o en el momento que suena el reloj y reforzaremos al niño por estar acostado. Iremos alargando el tiempo.
- Hablar con el niño, durante el día, de sus miedos y angustias. Leer cuentos "quitamiedos", representar o dramatizar situaciones que le dan miedo y posibles soluciones, incluir bromas.
- Si llora o protesta de noche esperar antes de responder, puede volver a dormirse solo.
- De bebés se aconseja crear pautas de sueño haciendo que discrimine la noche del día (luz-oscuridad, ruido-silencio). a los 3-4 meses: dormir en su habitación.
- Si existe rutina inadecuada, por ejemplo darle leche de noche cuando llora, ir substituyendo o desvaneciendo dicha rutina, darle agua por ejemplo.
- A partir de 3 ó 4 años reforzar con sistema de puntos.

EDAD MESES	HORAS DE SUEÑO	Nº EPISODIOS SUEÑO	Nº COMIDAS	HORARIOS COMIDAS	
1-3 meses	20-16	7-6 Duración de cada período: primero 2-3 horas y hacia las 6 semanas hasta 6 horas.	6-5	6 10 14 18 22 2	8 12 16 20 24 4
6 meses	16-14 (11-12 por la noche+ 2-3 siestas) .	4-3	4	6 10 13 6	8-9 12-13 16-17 19-20
12 meses	14-13	3-4 posiblemente 2 siestas de 1 a 3 horas y 1-2 descansos de pocos minutos-suprimen siesta de mañana hacia 17-18 meses	3+ 2 tentempiés media mañana y tarde	Horas familiares	Horas guardería
24 meses	13	2 normalmente solo 1 siesta después de comer hacia el final del segundo año	3+2	"	"
36-48 meses	11-12 horas nocturno	2-1 muchos van dejando la siesta aunque más común a los 48m	3+2	"	"

