

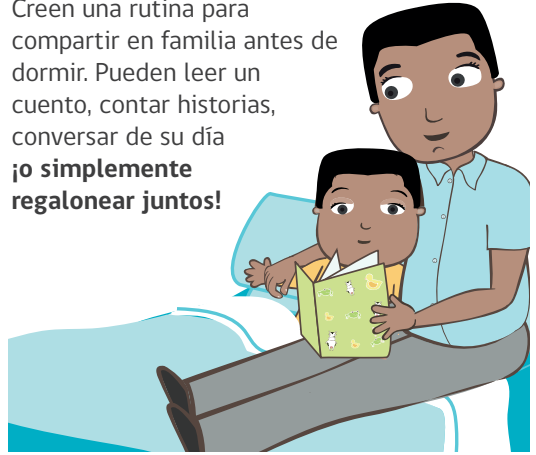
El Sueño

El sueño cambia en la medida que los niños y las niñas van creciendo y se desarrollan. No se enseña, desde el vientre de la madre las guaguas ya 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. Con el tiempo, entre los 2 y 5 años, estos despertares se hacen cada vez menos frecuentes.



Creen una rutina para compartir en familia antes de dormir. Pueden leer un cuento, contar historias, conversar de su día
¡o simplemente regalinear juntos!



Es normal que los niños y las niñas no quieran irse a dormir solos.

¿Cuántas horas duermen niños y niñas?

Estas cifras son referenciales: cada niño o niña tiene sus propios ritmos de sueño. No todos duermen la misma cantidad de horas.

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

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

Consolarle a tiempo protege su cerebro y también es una condición necesaria para el desarrollo de un apego seguro.



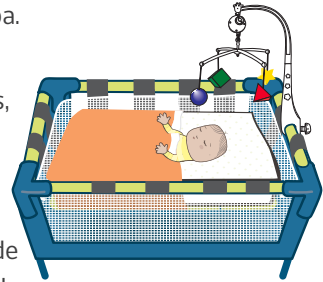
Qué hacer para ayudar a dormir:

- **Tener expectativas realistas:** Es importante recordar que es normal que los niños y niñas se despierten en la noche. Llegará el día en que tu hijo(a) dormiran muchas horas seguidas (aunque ahora no lo creas posible).
- **Amamantar:** La leche materna contiene L-triptofano, una sustancia que ayuda a que tu guagua concilie el 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:** puedes darle un masaje, mecerla suavemente, leerle un cuento, un baño, un masaje, mecerle, 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.gob.cl



 @ChileCreceMas

 @Chile_Crece

 @ChileCreceMas

 @ChileCreceMas

 @ChileCreceMas

 ChileCreceMas



Talleres de
Apoyo a la Crianza



Programa Creciendo Juntos

Apoyo psicológico gratuito para la crianza

Fonoinfancia **800 200 818**

Llama o chatea de lunes a viernes de 8:30 a 19:00 hrs. www.fonoinfancia.cl

LLAMA A SALUD RESPONDE

600-360-7777

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS,
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA.

Subsistema de Protección Integral a la Infancia – Chile Crece Contigo (creado por la Ley 20.379) y el Sistema de Garantías y Protección Integral de los Derechos de la Niñez y Adolescencia – Chile Crece Más (creado por la Ley N°21.430), ambos coordinados por la Subsecretaría de la Niñez del Ministerio de Desarrollo Social y Familia.

El Estado de Chile al servicio de los niños, niñas y adolescentes que habitan en el país.