

# Los ciclos del sueño también se pueden educar

Conviene introducir a nuestros hijos el hábito de dormir en sus rutinas diarias para que desde edades tempranas podamos ayudarles a conciliar el sueño de forma cada vez más autónoma y continuar en esa línea a medida que se vayan haciendo mayores. Es importante tener en cuenta que hay que respetar el ritmo del sueño infantil para favorecer su descanso. Y con él, el nuestro.

El sueño resulta vital para el buen desarrollo del niño ya que cumple una función reguladora y reparadora en el organismo. Es un proceso de restauración que interviene en la maduración cerebral. También existe una relación entre el sueño y el crecimiento porque la hormona del crecimiento se segrega en mayor cantidad a los 50-60 minutos de iniciar el sueño. No debemos olvidar, también, que el sueño es imprescindible para el aprendizaje y la concentración.

Para conseguir una buena rutina de sueño es imprescindible conocer sus diferentes fases y etapas que varían según la edad. El sueño del bebé se divide en cinco etapas que se van profundizando progresivamente a medida que el niño va creciendo. Es muy importante respetar esos intervalos sin interrumpirlos para que se conviertan en una costumbre, así conseguiremos de manera más fácil que el niño se duerma de manera más autónoma y saludable.

Un recién nacido solo realiza dos de las fases: el sueño profundo (no REM) y el sueño ligero (REM). El sueño REM se caracteriza por rápidos movimientos oculares, es la fase activa y corta del sueño en la que el cerebro permanece más activo. Los ritmos cardíaco y

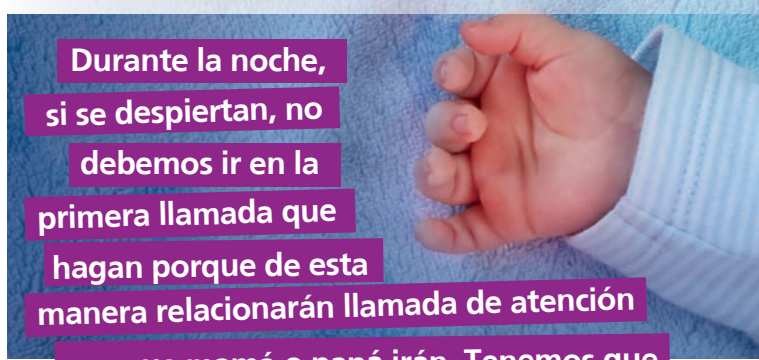
respiratorio son irregulares. El sueño no REM es la fase más larga, donde se duerme más profundamente y de manera más tranquila. Es fundamental para el descanso y restablecimiento físico y psíquico del organismo.

## HASTA LOS TRES MESES

El día de un recién nacido se basa en la alimentación y el descanso, exclusivamente. Los tres primeros meses de la vida de un bebé consisten en adaptarse a la vida fuera de su madre. Entre el día y la noche pasan entre 16 y 18 horas durmiendo, que se alternan cada dos o tres para comer. Las primeras semanas los períodos del sueño son cortos, se despiertan cuando tienen hambre y se vuelven a dormir cuando están llenos. A partir del primer mes, el bebé empieza a aguantar más rato despierto aunque no esté ni comiendo ni durmiendo. Como hemos comentado antes la maduración del cerebro y el crecimiento corporal de los niños tiene lugar mientras duermen y por ello las fases del sueño son muy importantes para el aprendizaje y el desarrollo de la memoria.

## DE TRES A SEIS MESES

A partir del tercer mes, los bebés suelen comenzar a dormir algo más por las noches además de algunos ratos por el día: unas 15 horas en total. Este es el momento donde podemos ayudarles a distinguir entre el día y la noche, para que poco a poco vayan acostumbrándose a pasar más ratos dormidos por la noche y menos por el día. Podemos ayudarles a hacerlo actuando nosotros de diferente manera. Durante el día podemos hablarle cuando se despierte y hacer



**Durante la noche, si se despiertan, no debemos ir en la primera llamada que hagan porque de esta manera relacionarán llamada de atención con que mamá o papá irán. Tenemos que esperar, estar atentos a cómo reaccionan y dejarles unos minutos para ver si se calman y se vuelven a dormir solos. A veces es simplemente un pequeño gimoteo y si acudimos inmediatamente lo que se provoca es que lo utilicen para reclamar nuestra atención.**



pequeños juegos con él, cantarle, darle masajes que le estimulen. De esta manera, notará que es un momento de más actividad. A la hora de acostarle de día, debemos hacerlo con luz y se debe acostumbrar a escuchar ruidos habituales que suceden en el hogar en una jornada normal.

Por la noche, en cambio, cuando se despierte le hablaremos en voz baja y calmada, le ayudaremos a relajarse en su cuna para que comience a relacionar el día y la noche de manera distinta. Es conveniente establecer siempre la misma rutina para que poco a poco se vaya adaptando a esa situación. Establecer siempre los mismos pasos le va aportar seguridad.

A partir de los cuatro meses, si vamos viendo que el bebé consigue dormirse solo en su cuna y aguanta más tiempo sin despertarse por las noches sería adecuado comenzar a pasarle a su habitación.

### **DE SEIS A NUEVE MESES**

El bebé sigue durmiendo unas catorce horas al día, es el momento donde el sueño comienza a cambiar y

empieza a parecerse al sueño de un adulto. Dormirá siestas de tres horas durante el día y diez u once horas durante la noche. Continuará despertándose durante la noche, pero muchas veces conseguirá dormirse solo, por ello si no se ha hecho antes, es un buen momento para pasarle a su cuarto, ya que comienzan a ser más conscientes de que sus reclamos sirven para que sus padres acudan en su busca.

### **DE NUEVE A DOCE MESES**

A partir de los nueve meses los niños suelen dormir unas once o doce horas por la noche y dos siestas diarias de aproximadamente una hora durante el día. Continuarán despertándose a ratos durante la noche en algún que otro momento. En esos instantes lo que se recomienda hacer es ir donde los niños para calmarlos, sin encender las luces, con mucha calma y tranquilidad. Debemos hablarles de forma relajada, teniendo en cuenta que muchas de las veces que se despierten serán capaces de dormirse solos. Tenemos que confiar en ellos.

## Consejos para adquirir un buen hábito de sueño

- La habitación de nuestro hijo tiene que tener una buena ventilación y una temperatura adecuada, ni mucho frío ni calor.
- Tenemos que establecer una rutina previa al momento de ir a la cama, cenamos, nos bañamos, cantamos una canción o leemos un cuento, damos el beso de buenas noches y es el momento de dormir. Cada familia debe establecer los criterios antes de ir a dormir. Hay que tener en cuenta que estos pasos deben ayudarnos a que el niño se relaje y su energía y actividad vayan disminuyendo. Cada padre conoce muy bien a su hijo y sabe qué actividades son relajantes o no para él. Hay niños a los que un baño antes de dormir les relaja y a otros, por el contrario, les encanta, les estimula y buscan más actividad. Lo mismo puede suceder con el cuento o las canciones. Nos tenemos que adaptar a las actividades que sean mejor para nuestro hijo.
- Debemos tener en cuenta que la rutina antes de ir a la cama debe ser corta y sencilla, sobre todo cuanto más pequeños sean nuestros hijos.
- Hay que establecer un horario para dormir y despertarse. Deben irse a una hora temprana a la cama. Es recomendable, también, tener un horario establecido para levantarse y respetar ambos en todo momento.
- Al principio debemos estar con ellos para ayudar a que se establezca una buena rutina del sueño y poco a poco iremos dándoles mayor autonomía para que lo puedan hacer solos.
- Durante la noche, si se despiertan, no debemos ir en la primera llamada que hagan porque de esta manera relacionarán llamada de atención con que mamá o papá irán. Tenemos que esperar, estar atentos a cómo reaccionan y dejarles unos minutos para ver si se calman y se vuelven a dormir solos. A veces es simplemente un pequeño gimoteo y si acudimos inmediatamente lo que se provoca es que lo utilicen para reclamar nuestra atención. Si vemos que continúa llorando y no consigue dormirse solo, nos acercaremos de manera calmada y le ayudaremos a relajarse en su cuna.



**Tenemos que establecer una rutina previa al momento de ir a la cama, que debe ayudarnos a que el niño se relaje. Cada padre conoce bien a su hijo y sabe qué actividades son relajantes o no para él. Hay niños a los que un baño antes de dormir les relaja y otros a los que les encanta, les estimula y buscan más actividad. Lo mismo puede suceder con el cuento o las canciones.**

- No debemos habituar a los niños a que se duerman mientras están comiendo o a mecerlos para dormirse porque se acostumbrarán a dormirse así y lo pedirán siempre que se despierten.

Es importante que tengamos en cuenta que el sueño tiene que ser una rutina más a la hora de educar a nuestros niños. Cuando se encuentran en el vientre materno ellos saben dormirse y despertarse y es importante continuar ayudándoles a hacerlo de manera correcta.

**Aroa BASTERRA**  
Profesora de Escuelas Infantiles NCLic