

|  |
| --- |
| Calmarse y conciliar el sueño durante la primera infancia. |
| Hoja informativa 8: Prevención de los problemas de sueño en bebés de 6 a 12 meses(Español) |

# Resumen

* Para fortalecer el vínculo con su bebé mientras crece y se desarrolla, necesita ofrecerle mucho amor, atención y diferentes experiencias.
* Aprender acerca de su bebé y de sus signos de cansancio le ayudará a poder calmarlo. Normalmente, necesitan ayuda para calmarse y volverse a dormir.
* Por norma general, los bebés necesitan una señal que les avise de que es hora de dormirse. Esta señal suele provenir de su entorno externo, y puede ser, por ejemplo, marcarles horas de sueño y vigilia constantes y predecibles, darles un baño o un masaje o exponerlos a una habitación con poca luz.
* Las rutinas a la hora de irse a dormir resultan predecibles y relajantes para su bebé y pueden prevenir problemas de sueño.

# Conocer a su bebé

Para fortalecer el vínculo con su bebé mientras crece, necesita ofrecerle mucho amor, atención y diferentes experiencias.

La manera de establecer vínculos con su bebé cambiará a medida que crezca y se desarrolle.

Los bebés también empiezan a desarrollar apego a otras personas y objetos, como ocurre con los juguetes.

Además, pueden empezar a sentir miedo de las personas que no conocen o enfadarse cuando los deja con otras personas.

Es importante que siga hablando con su bebé, teniendo contacto visual con él y jugando juntos.

Al conocer a su bebé, aprenderá sus señales y podrá facilitar patrones positivos de sueño.

Puede encontrar más información acerca de cómo crear vínculos con su bebé en la web de Raising Children[crear vínculos con su bebé](https://raisingchildren.net.au/babies/connecting-communicating/bonding/bonding-babies) <https://raisingchildren.net.au/babies/connecting-communicating/bonding/bonding-babies>.

# Calmar a su bebé de forma reactiva

Conocer a su bebé e identificar sus signos de cansancio le ayudará a poder calmarlo. Comprender sus signos de cansancio puede ayudarnos a responder a sus necesidades de sueño y a calmarlo.

Los bebés todavía se despiertan por la noche entre los ciclos de sueño, y también si necesitan alimentarse o que le cambien el pañal.

Normalmente, necesitan ayuda para calmarse y volverse a dormir.

Cada bebé es diferente. La habilidad de su bebé para calmarse se basa en su temperamento personal.

A algunos bebés les cuesta calmarse, lo que puede ser estresante y molesto. Es importante que usted cuide de sí mismo. Si necesita un respiro, coloque a su bebé en la cuna y márchese durante unos minutos. Para obtener más información acerca de cómo cuidarse a sí mismo, descargue la "Hoja informativa 14: Auto cuidado para padres y cuidadores del [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>.

## Signos de cansancio

Cuando su bebé está cansado, mostrará signos o señales de cansancio. Si aprende a reconocer estos signos, podrá alentar a su bebé a que se duerma en el momento adecuado.

Los bebés de entre 6 y 12 meses pueden sentirse cansados después de estar despiertos durante dos o tres horas.

Estos signos de cansancio incluyen:

* torpeza
* dependencia
* quejidos o llanto
* búsqueda de atención
* aburrimiento de los juguetes
* mostrar remilgos con la comida.

## Ayudar a que su bebé se calme

Hay diferentes formas de calmar a su bebé:

* Acaríciele suavemente o dele palmaditas mientras está en la cuna.
* Sisee o ponga música relajante o ruido blanco.
* Use un chupete (si su hijo ya está usando uno), aunque esta técnica puede ser difícil de mantener si su bebé se despierta cuando se le cae el chupete. Para más información acerca de cómo usar un chupete para dormir, lea la información "dormir de forma segura" de Red Nose <https://rednose.org.au/resources/education>

Si ve que un método no funciona después de cinco minutos, pase a otro diferente.

Continúe con el método hasta que el bebé esté tranquilo, pero no dormido.

Sitúe a su bebé en la cuna cuando esté cansado pero todavía despierto.

Esto ayuda a su bebé a aprender a tranquilizarse solo y evita que dependa de estos métodos para conciliar el sueño.

### Si su bebé todavía no es capaz de tranquilizarse

Si su bebé todavía no es capaz de calmarse, puede:

* asegurarse de que no necesita que le cambien el pañal
* comprobar que no tenga frío ni calor
* asegurarse de que no tiene hambre
* tratar de pasearlo en el coche de bebé
* darle un baño o un masaje

Algunas prácticas como abrazar o cargar a su bebé hasta que se duerma pueden ser difíciles de mantener a largo plazo, ya que pueden crear un comportamiento y unos patrones de sueño negativos para su bebé. Como consecuencia, puede que solo se duerman si usted los abraza o carga. Usted tendrá que decidir si va a ser capaz de mantener este tipo de rutina.

# Crear rutinas y entornos de sueño

Las rutinas y los entornos de sueño son una pieza importante a la hora de ayudar a que su bebé se duerma.

Por norma general, los bebés necesitan una señal que les avise de que es hora de dormirse. Normalmente, esta señal proviene de su entorno externo.

Podría ser, por ejemplo, una habitación oscura o tener objetos familiares a su alrededor.

## Entorno de sueño

Cosas que puede hacer para crear un buen entorno de sueño para su bebé:

* Ambientes oscuros y tranquilos
* Darle un baño por la noche
* Marcarle horas de sueño y vigilia constantes y predecibles
* Rutinas positivas a la hora de acostarse, incluidas las asociaciones previas al sueño, como leer, cantar canciones de cuna y llevar a su bebé a donde suele dormir.

## Rutinas de sueño

Las rutinas de sueño ayudan a su bebé a desarrollar patrones y comportamientos positivos de sueño y pueden prevenir problemas de sueño.

Las rutinas regulares a la hora de dormirse, tanto durante el día como la noche, ayudan a que su bebé se duerma y permanezca dormido. Le ayudan a darse cuenta de que es hora de dormir.

Son predecibles y ayudan a calmarle.

Puede seguir algunos pasos:

* tratar de que la rutina sea corta y no dure más de entre 15 y 30 minutos
* usar las mismas rutinas para calmarlo todos los días, como darle un baño caliente o un masaje, leerle historias o cantarle canciones de cuna
* crear un entorno tranquilo, silencioso, cálido, oscuro y sin televisión

seguir los mismos horarios a la hora de irse a la cama, dormir la siesta y despertarse para así ayudar a que su bebé desarrolle un buen ritmo de sueño-vigilia

## Alimentación, juegos y sueño

Algunas investigaciones muestran que es positivo seguir la misma rutina de sueño a medida que su niño siga creciendo y desarrollándose.

**Alimentarse, jugar y dormir** es una rutina diurna que puede utilizar con bebés, niños pequeños y en edad preescolar para establecer patrones y comportamientos positivos del sueño.

* **Alimente** a su bebé con la dieta adecuada para su etapa de desarrollo.
* Anímele **a jugar** durante el día. Algunos ejemplos de lo que pueden hacer durante la hora de juego son:
	+ jugar en el suelo
	+ leer
	+ cantar
	+ sentarlo al aire libre en un coche de bebés.
* Esté atento a los **primeros signos de cansancio** y acueste a su bebé.

**La rutina de alimentarlo, jugar y dormir** es más efectiva durante el día. Reduzca el tiempo de juego durante la noche y tenga un entorno tenue y silencioso para que el bebé note la diferencia entre el día y la noche.

**La alimentación** es una parte muy importante de la rutina. Con una dieta saludable y adecuada, su bebé tendrá energia para poder jugar, lo que también favorecerá los hábitos positivos de sueño.

## Auto relajación

La auto relajación ocurre cuando su bebé aprende a calmarse y a dormirse por sí mismo.

Puede ayudar a su bebé a aprender cómo auto relajarse.

Cuando su bebé aprenda a calmarse por sí mismo, no dependerá de usted para ello.

Pueden volver a dormirse por sí mismos si se despiertan por la noche, excepto si necesitan que le dé de comer.

La auto relajación puede ayudar a su bebé a dormir durante períodos más largos durante la noche.

Puede ayudar a su bebé a enseñarle cómo relajarse más por la noche:

* asegurándose de que la habitación está a oscuras y libre de ruidos.
* acostándole en su cuna cuando esté cansado pero todavía despierto. Esto le ayuda a aprender a asociar el hecho de estar en la cama con tranquilizarse para después dormir.

## Dormir de forma segura

Muchos padres se preocupan por el riesgo de muerte repentina e inesperada de su bebé en la infancia, llamado Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL). Esto ocurre cuando su bebé muere de forma repentina e inesperada. Aunque puede ocurrir en cualquier momento, el SMSL ocurre normalmente durante la noche.

Para asegurarse de que su bebé duerma de forma segura, siga estas simples normas de Red Nose:

* posiciónelo boca arriba a la hora de dormir
* mantenga su cabeza y su cara descubiertas
* mantenga su entorno libre de humo
* provéalo de un entorno de sueño seguro
* sitúelo en una cuna segura en su habitación
* dele el pecho

Aunque los casos de SMSL han disminuido en Australia, todavía sigue siendo la mayor causa de muerte inesperada en bebés de entre cuatro semanas y 12 meses.

Para conocer más información acerca de cómo dormir de forma segura, se recomienda leer el folleto [dormir de forma segura de Red Nose](https://rednose.org.au/resources/education) <https://rednose.org.au/resources/education>.

### Compartir un espacio de sueño

Una proporción considerable de los casos de SMSL ocurren cuando los padres o cuidadores comparten su espacio de sueño con el bebé Esta práctica también se llama colecho o cama familiar.

Red Nose recomienda que el lugar más seguro en el que puede dormir su bebé entre los primeros 6 y 12 meses de vida es en su propia cuna, cerca de su cama.

Red Nose tiene [un folleto para padres con consejos de cómo aplicar de forma más segura el colecho (dormir en la misma habitación)](https://rednose.org.au/resources/education) <https://rednose.org.au/resources/education>

|  |
| --- |
| Para recibir este formulario en un formato accesible  envíe un correo electrónico a Maternal and Child Health and Parenting <MCH@dhhs.vic.gov.au>.Autorizado y publicado por el gobierno de Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.© Estado de Victoria, Australia, Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS) Septiembre de 2019. **ISBN**978-1-76069-363-3**(pdf/en línea/MS word)**Disponible en [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>Esta hoja informativa se basa en la investigación llevada a cabo por KPMG en representación del Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS). La investigación incluyó una revisión comprehensiva de investigaciones contemporáneas, así como de los enfoques e intervenciones empíricos relativos al sueño y la calma durante la primera infancia. También consideró diferentes estrategias apropiadas para el desarrollo y la diversidad cultural. Descargue el informe completo de la investigación en la  [página web del servicio MCH (Maternal and Child Health)](https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health)  <https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health>. |