

|  |
| --- |
| Calmarse y conciliar el sueño durante la primera infancia |
| Hoja informativa 6: Conducta habitual del sueño en niños de 3 a 5 años en edad preescolar(Español) |

# Resumen

* Generalmente, los niños en edad preescolar duermen entre 10 y 13 horas en cada período de 24 horas y algunos de ellos ya no duermen una siesta diurna.
* Muchos niños en edad preescolar tienen pesadillas y terrores nocturnos, por lo que puede que quieran dormir con usted para sentirse seguros. Existen algunos métodos y estrategias para ayudar a su familia.
* El hecho de mojar la cama por la noche es frecuente a esta edad, dado que muchos niños en edad preescolar ya no llevan pañales por la noche.

# Patrones y conductas del sueño

Los niños en edad preescolar de entre tres y cinco años duermen entre 10 y 13 horas en cada período de 24 horas.

El número de siestas diurnas se va a ir reduciendo poco a poco, hasta ser eliminadas por completo cuando su hijo empiece la escuela.

## Miedos nocturnos

Muchos niños en edad preescolar sufren pesadillas y terrores nocturnos. Esto puede provocar que tengan más dificultades para dormirse. También puede implicar que los niños en edad preescolar se despierten más a menudo durante la noche y le llamen en busca de ayuda.

Es posible que para buscar consuelo de estas pesadillas, su hijo trate de dormir con usted en su cama.

Dependiendo de cada familia concreta, esto puede considerarse o no un problema.

## Calmarse

Al comprender a su hijo y aprender sus señales, podrá facilitar patrones de sueño positivos.

Puede utilizar algunas estrategias para desarrollar una conducta positiva del sueño:

* Reconocer  **los signos de cansancio y responder a ellos.**
* Seguir una rutina positiva y constante  **a la hora de prepararlo para dormir**.
* Intentar evitar que los niños se despierten por la noche utilizando la tendencia natural de su hijo de dormir durante el período de tiempo adecuado (llamado homeostasis del sueño). Puede hacerlo retrasando la hora de acostarse 15 minutos cada noche para reducir el tiempo que su niño pasa durmiendo. Esto se llama **retiro gradual**.
* Si nota que su niño trata de salir trepando de la cuna, significa que es el momento de trasladarlo a una cama. - **transición de la cuna a la cama**
* Algunas herramientas para cambiar la conducta de su hijo pueden ser colgar carteles en la pared o utilizar aplicaciones. Estas muestran un comportamiento correcto o un objetivo que su hijo tiene que alcanzar **sistema de recompensas**.

Para obtener más información sobre cada uno de los elementos de esta lista, descargue la "Hoja informativa 10: Prevención de problemas de sueño en niños de 3 a 5 años en edad preescolar" y la "Hoja informativa 13: Soluciones a los problemas de sueño en niños de 3 a 5 años del [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>.

## Entornos de sueño favorables

Es importante que su hijo se sienta seguro y querido. Puede conseguirlo respondiéndole de manera positiva y cariñosa.

Las interacciones positivas de las personas muestran a los niños que son importantes y que los adultos les valoran.

Si usted comprende a su hijo y se comunica con él, será capaz de entender sus señales a medida que va creciendo y desarrollándose. Esto ayudará a promover una relación positiva entre ambos, así como unos patrones adecuados de sueño.

Si tiene dificultades, puede ser útil hacer un seguimiento de cuándo y cuánto tiempo está durmiendo su hijo todos los días durante una semana más o menos. Esto le puede dar una idea clara de lo que está ocurriendo.

Si después de probar las estrategias nombradas anteriormente durante una o dos semanas sigue preocupado por el sueño de su hijo, hable con su enfermera de salud materno-infantil, con su doctor, o llame a la Maternal and Child Health Line (línea telefónica materno-infantil) al siguiente número: 13 22 29.

# Mojar la cama

El fenómeno de mojar la cama es algo habitual en niños en edad preescolar pues ya no llevan pañales por la noche.

Mojar la cama también puede provocar que los niños se despierten más por la noche,

y se debe a diferentes causas:

* algunos niños duermen profundamente y no se despiertan cuando tienen la vejiga llena
* algunos niños producen cantidades de orina más grandes de lo normal por la noche, y no se despiertan a tiempo para ir al baño
* algunos niños tienen vejigas pequeñas, lo que significa que es más probable que mojen la cama por la noche
* a menudo mojar la cama es hereditario. Si los padres mojaban la cama cuando eran niños, puede que los hijos tengan más probabilidad de hacerlo también
* Los niños con trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) tienen más probabilidades de mojar la cama.

Recuerde, mojar la cama es parte del desarrollo físico y emocional de su hijo y la mayoría de los niños dejarán de hacerlo a medida que crezcan.

Para obtener más información acerca de mojar la cama, visite la hoja informativa de [Royal Children’s Hospital](https://www.rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Bedwetting/)  <https://www.rch.org.au/kidsinfo/fact\_sheets/Bedwetting/>.

|  |
| --- |
| 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**978-1-76069-361-9**(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. El estudio consideró diferentes estrategias apropiadas según 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>. |