

# 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.



Crean 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.**



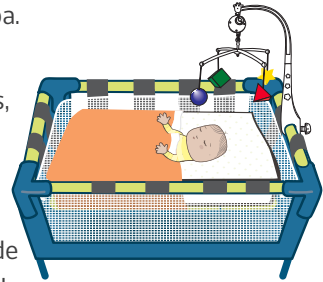
### Qué hacer para ayudar a dormir:

- **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(o) 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.cl](http://www.crececontigo.cl)



chrececontigo



Chile Crece Contigo



Chile Crece Contigo



Programa **Creciendo Juntos** en Radio Cooperativa.



Talleres de Apoyo a la Crianza

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](http://www.fonoinfancia.cl)

**LLAME A SALUD RESPONDE**  
**600-360-7777**  
PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS, LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA.

Chile Crece Contigo, que forma parte del Sistema Intersectorial de Protección Social coordinado por el Ministerio de Desarrollo Social y Familia, promueve el desarrollo integral y el bienestar óptimo de todos los niños y niñas desde el comienzo de la vida.

Una iniciativa del Estado de Chile que busca avanzar hacia una sociedad donde la familia sea el eje fundamental de la política social.