

BIENESTAR FAMILIAR

Patrones Típicos del Sueño en Bebés/Niños Pequeños

- El Sueño es Difícil
- Que es lo Normal
- Recursos para Aprender mas



Porque siempre hablamos de “durmiendo como bebé” cuando los bebés son terribles con el sueño?

Los papás primerizos esperan estar despiertos seguido durante la noche y se enfrentan a un desafío cuando su bebé no duerme. Lo que más sorprende es lo que dura esta etapa y cuando parece mejorar, todo empeora días después.

La realidad que rápidamente aprenden los papás es que aun después de la etapa de “bebe” el sueño es un desafío para muchas familias. De hecho, las investigaciones constantemente nos enseñan que aún a los 9 meses la mayoría de los niños despiertan regularmente durante la noche. Desafortunadamente, las familias que no pasan

por eso, lo cual es normal y algo aceptable en el desarrollo, los hacen sentir como que están haciendo algo mal. O que quizás necesitan entrenar a su bebé y “arreglar” el “problema”.

Recien nacidos y bebés tienen ciclos cortos de sueño que causan que despierten seguido y dormir siestas o ratos cortos. Como van creciendo los niños sus ciclos de sueño se alargan y duran más tiempo dormidos. Los niños pequeños necesitan ser consolados más seguido para quedarse dormidos de nuevo. Esto es normal aunque sea difícil para los papás, no es un “problema” que necesite a arreglo.



Que es sueño normal?

Todos los niños tienen diferentes necesidades. Estos números reflejan el promedio.

Infantes (Recién Nacidos)

Al nacer los niños no tienen el concepto de día y noche.

Duermen entre 17-19 horas en 24 horas. Pasando tiempo afuera en la luz natural ayuda a que aprendan el ritmo de día/noche.

3-4 Meses

Bebés de esta edad duermen por 11-13 horas en la noche pero despiertan para comer y buscando consuelo. Duermen 3-4 horas en el día dividido entre 3-4 siestas.

4-9 Meses

Las horas de sueño bajan a 9-12 horas por la noche y 2.5-3 horas durante el día entre 3 siestas. Pero despertar de noche a comer sigue siendo algo frecuente.

9-12 Meses

El sueño día y noche permanece parecido como a los 4-9 meses, pero en esta edad la regresión del sueño es común. Lo cual causa que los niños despierten más seguido a comer.

12-24 Meses

A esta edad los niños duermen 9-12 horas en la noche y 1-2 horas en el día entre 1-2 siestas. Algunos niños conectan los ciclos del sueño sin apoyo de un adulto, algunos si necesitan el consuelo para regresar a dormir.

2-3 Años

Niños de esta edad duermen 9-12 horas en la noche con 1 hora de siesta en el día. Las familias pueden esperar regresión del sueño con cualquier cambio ya sea el primer día de escuela, nuevo bebé en casa, o entrenar para usar el baño.

3-5 Años

Los niños siguen durmiendo 9-12 horas pero en algún punto ya no necesitan la siesta durante el día. Muchos niños duermen independientemente y todo la noche. Pero en esta edad es común que los niños tengan pesadillas.

"Las personas que dicen que duermen como un bebé usualmente no tienen uno"

– LEO J BURKE

Recursos

para aprender más

- [The Gentle Sleep Book](#) y otros recursos de [Sarah Ockwell Smith](#)
- [1 hora de hablando sobre el sueño desde nacimiento-3 meses](#)
- Artículo sobre [el sueño típico de un bebé](#)
- Consejos para cuando es tiempo de [entrenar al bebé a no comer de noche](#)
- Información sobre el sueño específicamente en [los niños preescolares](#)

