

Soluciones para el sueño de los pequeños

Incluso con una buena rutina a la hora de acostarse, en ocasiones el sueño de tu peque puede interrumpirse. Prueba estas ideas que te ayudarán a que tú y tu peque puedan disfrutar de una noche de sueño tranquilo, sin interrupciones.

¡Necesito ayuda! Mi peque a menudo se duerme en mis brazos durante la hora del cuento al final de nuestra rutina nocturna. Antes, podía trasladarlo a su cuna y se dormía enseguida. Ahora, cuando intento dejarlo en la cuna, se despierta y llora hasta que lo cojo en brazos de nuevo. ¿Hay algo que pueda hacer? Intenta acostarlo cuando notes que está cansado y antes de que se duerma. Acompáñalo con su peluche favorito y quédate en la habitación para que se sienta acompañado. Es posible que tu peque confíe en estar en brazos para dormirse y tenga problemas para dormirse sin tu compañía. Si acompañas a tu peque mientras se duerme, sentirá que estás cerca y no necesitará de tus brazos. Acorta gradualmente la cantidad de tiempo que permaneces en la habitación. Sigue atenta si es necesario. Es posible que no funcione la primera vez, pero debes ser paciente a la hora de establecer una rutina regular y, con el tiempo, aprenderá a dormirse solo.

¡Necesito ayuda! Cada vez es más difícil que mi peque se duerma cuando le digo que es hora de acostarse. Empezé por pedir que le contara otro cuento, pero ahora son tres cuentos más, un trago de agua y todos los peluches que quepan en su cuna. Y la lista continúa. Intenta adelantarte a algunas de sus peticiones e integrarlas en su rutina habitual de acostarse para que se sienta feliz. Este comportamiento es común, y es una señal de que tu peque se está volviendo más independiente. Está desarrollando su propia capacidad intelectual y aprendiendo a poner a prueba los límites. Asegúrate de detectar lo que está pasando y pon límites a sus exigencias.

¡Necesito ayuda! Después de meses de dormir toda la noche, mi hijo se despierta de repente. Está enfadado y llora hasta que voy a su habitación y lo cojo en brazos. Estaba segura de que habíamos superado esta etapa. ¿Cómo puedo resolver esta situación? ¿Estoy agotada! Intenta tranquilizar a tu peque diciéndole que estás cerca. Una de las principales causas del despertar nocturno de los pequeños es un cambio de rutina. Debes pensar, por ejemplo, si ha estado enfermo, ha viajado recientemente fuera de casa o si duerme en una nueva habitación. Si está en un ambiente desconocido, puede que necesite un poco de compañía hasta que se acostumbre. Evita cogerlo, ya que entonces asociará el quedarse dormido con el hecho de estar en tu brazos, y puede que le cueste hacerlo por su cuenta. Si ha estado enfermo, sin duda le habrás prestado más atención durante la noche de la que normalmente le prestarías y puede que se haya acostumbrado a esto. Su rutina habitual de acostarse y dormir se ha interrumpido, así que poco a poco debe regresar al patrón que le era familiar.

¡Necesito ayuda! Mi peque de casi dos años todavía duerme dos siestas al día. Sé que probablemente debería reducirlo a una, pero esas "horas extras" cuando duerme durante el día me permiten hacer otras cosas. ¿Está bien si dejo que esto continúe? Intenta prestar atención a sus señales sobre la siesta. Si sigue durmiendo dos siestas y duerme bien por la noche, no hay necesidad de hacer ningún cambio. Algunos niños pequeños pasan a dormir una sola siesta al día alrededor de los 18 meses, pero cada caso es diferente.

¡Necesito ayuda! Mi peque se despierta muy temprano. A lo mejor piensa que las 5 de la mañana es una hora razonable para empezar el día, pero no estoy tan segura! Intenta entrar en su habitación cuando lllore para tranquilizarle y comprobar que está bien. Puede que se contente con jugar con un juguete durante un rato, si ya no parece tener sueño. Si aún no lo has hecho, considera la posibilidad de instalar cortinas que impidan el paso de la luz, que pueden ayudar a tu peque a dormir durante más tiempo, especialmente en los meses de verano, cuando hay más luz. Suma el tiempo total de sueño de tu peque en un día. Si se despierta a las 5 de la mañana después de haber dormido entre 11 y 14 horas en total, en un periodo de 24 horas, entonces puede que simplemente sea madrugador. En este caso, tal vez debas considerar acostarte más temprano, si es posible, para asegurarte de que has descansado lo suficiente.

¡Necesito ayuda! He leído que los niños pequeños deberían dormir entre 11 y 14 horas al día. Mi peque no lo hace. ¿Debo preocuparme? Intenta seguir una rutina de sueño regular con tu peque, si no lo has hecho ya. Recuerda que esta pauta de 11-14 horas es el sueño total en 24 horas, por lo que también incluye siestas diurnas. Puede que te sorprendas al descubrir que está durmiendo más de lo que pensabas cuando calcules el número total de horas. Fijar una hora regular para prepararse y acostarse siguiendo la misma rutina todas las noches ayudará a tu peque a acostumbrarse a estos horarios. Puedes incluir, por ejemplo, un baño, seguido de un masaje y ponerse el pijama, beber

agua mientras le lees un cuento o le cantas una canción de cuna, y su peluche favorito para que le haga compañía durante el sueño. Termina con un gran abrazo y un beso de buenas noches. Si tu pequeño tiene alguna petición especial, también puedes incluirla en su rutina, siempre y cuando haga lo mismo todas las noches.