



**Recrea**  
Familia

## OBJETIVO

Orientar a las familias con niñas y niños menores de 3 años para propiciar el **sueño saludable** que éstos requieren para su desarrollo; mediante información y acciones sustentadas en el Programa de Educación Inicial: Un buen comienzo.



**Recrea**  
Familia

Ficha 1

Educación Inicial

Niñas y niños de 0 a 3 años

**¡A dormir!**

# CONTENIDO

- Tema 1. ¿Porqué es importante dormir para un bebé y niño pequeño?
- Tema 2. ¿Son importantes las rutinas diarias?
- Tema 3. ¿Cómo lograr que se duerma temprano?
- Tema 4. ¿Qué evitar para conciliar el sueño?
- Tema 5. ¿Cuánto tiempo debe dormir?
- Tema 6. Actividades para acompañar al dormir

# **Tema 1. ¿Porqué es importante dormir para un bebé y niño pequeño?**

Durante el sueño, se llevan a cabo diversas actividades, como el crecimiento del cerebro y del cuerpo e incluso la preparación para las actividades del día siguiente, como aprender, recordar, prestar atención.

Para el bebé, aprender a dormir es parte del proceso que lo llevará a ser independiente. Para los padres, enseñarle al bebé a dormir significa ser capaces de separarse, tomar distancia y dejar que el bebé ‘aprenda’ a ser independiente por la noche.

Este aprendizaje pasa por múltiples estados e inestabilidad primaria en cuanto a ritmos de sueño.

## Tema 2. ¿Son importantes las rutinas diarias?



La misma hora para despertarse, para las comidas, para la siesta y para jugar le ayudará a su niño o niña a sentirse seguro y confortable, y le ayudará a que la hora de dormir sea fácil.

Para los niños pequeños, empiece pronto con una rutina nocturna tal como : lavarse los dientes, leer un libro e ir a la cama.

Es importante apegarse a un plan diario, estableciendo una hora regular para tomar siesta o dormir durante la noche.

No espere a que su hijo o hija empiece a frotarse los ojos o a bostezar — puede que ya sea demasiado tarde y después le cueste trabajo conciliar el sueño- Poner al niño en la cama incluso de 15 a 20 minutos antes, puede marcar una gran diferencia y asegurar que toda la familia pueda descansar y tener una buena noche.

## Tema 3. ¿Cómo lograr que se duerma temprano?

- ✓ Es importante que su hijo o hija tenga una variedad de actividades interesantes durante el día, incluyendo actividad física.
- ✓ Establecer un entorno para el sueño seguro.
- ✓ Incluya un período de relajación en la rutina antes de ir a siesta o a dormir. Prepare el espacio de dormir en un lugar seguro, agradable y cómodo, siendo diferente al lugar en dónde juega.
- ✓ Lleve a su niño o niña a la cama cuando esté somnoliento, pero despierto.
- ✓ Si es bebé, algunos indicios de cansancio son: se le caen los párpados, se frota los ojos y está molesto. Cuanto más espere, más cansado y molesto se pondrá, y más le costará dormirse.



## Tema 4. ¿Qué evitar para conciliar el sueño?

El niño o niña logra autorregular el sueño, cuándo elige dormir, no requiere ayuda y lo hace en los mismos horarios.

Para lograr la autorregulación es necesario:

- ✓ Disminuir de manera gradual el dormirlo en brazos, mecerlo o acunarlo.
- ✓ Los mimos y las caricias son importantes; conforme el bebé va creciendo, tiene que aprender a encontrar en sí mismo los recursos para dormirse solo, por lo que será necesario ir reduciendo, poco a poco, la dependencia de mamá y papá.
- ✓ Darle un biberón por la noche para dormir, es un mal hábito *¡es malo para los dientes!*. Si esto se transforma en parte de su rutina, lo necesitará siempre para quedarse dormido.
- ✓ Coloque al bebé boca arriba para que se duerma y quite del área de dormir los elementos o juguetes que puedan representar riesgos.
- ✓ El bebé aprovechará al máximo las siestas durante el día si duerme a la misma hora todos los días y durante más o menos el mismo tiempo. Por supuesto, no se pueden evitar las excepciones puntuales y estas no perjudicarán a tu bebé.

## Tema 5. ¿Cuánto tiempo debe dormir?

EDAD	HORAS DE SUEÑO DIARIAS
Recién nacidos	Entre 16 y 18 horas
De 3 meses a 1 año	Entre 14 y 16 horas
De 1 a 3 años	Entre 12 a 14 horas
De 3 a 5 años	De 11 a 13 horas

# Tema 6. Actividades para acompañar al dormir



*Las actividades sugeridas son solo un apoyo, siendo el principal elemento la crianza amorosa que le brinda a su hija(s) durante éste momento.*

# Cuentos



Contar un cuento a su niña o niño antes de acostarse, es una forma de conseguir una relajación previa al sueño. Además, permite al menor a soñar en mundos lejanos y mágicos, algo beneficioso para desarrollar su imaginación. Cuando llega la hora de acostar al bebé, es necesaria su paciencia, ya que a algunos niños o niñas se les dificulta y la tarea de irse a dormir se transforma en toda una odisea.

Leerles, ayuda a conciliar el sueño y dormir plácidamente



**Para lograr el efecto deseado, se deben seguir algunas indicaciones:**

- Cambiar el nombre del personaje por el nombre de su niño o niña. De esta forma, se consigue que se sienta más involucrado en la historia y se meta en el papel del protagonista.
- La lectura del cuento debe ser lenta y se deben pronunciar ciertas palabras con cadencia.
- Durante la lectura, hay que bostezar varias veces. Al hacerlo, se contagia al niño del efecto del bostezo.
- A lo largo de la historia, se deben repetir unas palabras clave relacionadas con el sueño: "bostezo", "relajar", "conciliar el sueño", etc.

# LIGAS

1. Cuento “El conejito que quiere dormirse” <https://youtu.be/JaPjd7GNZiA>
2. ¡10 cuentos para dormir felices! <https://www.pequeocio.com/cuentos-infantiles-10-cuentos-cortos>

## Títulos “10 cuentos para dormir felices”

1. Cuentos para dormir soñando: El gato soñador
2. Un cuento para dormir tranquilos: El malo del cuento
3. Cuento corto de la farola dormilona, durmiendo a pierna suelta
4. Cuento Corto para dormir y descansar
5. Cuentos para dormir soñando con aventuras
6. El reloj dorado ¡hora de dormir!
7. Cuento corto: El sueño de Ahmed
8. Cuentos infantiles de princesas que sueñan con dejar de serlo
9. La Ratita Presumida, un cuento para dormir y soñar
10. Cuento infantil de Olivia

# Música para dormir



Cantar una canción de cuna o ponerle música de fondo, sosegada y tranquila, también puede ayudarle al bebé o niño pequeño a relajarse momentos antes de dormirse. Esta técnica suele gustar especialmente a los niños más pequeños.

La lechuza

<https://www.youtube.com/watch?v=ZsAzVckRB6Y>

Duermete niño

<https://www.youtube.com/watch?v=9ia0hlOu8c0>

Brahms Lullaby

<https://www.youtube.com/watch?v=NdSuQu13w2I>

Estrellita donde estas

<https://www.youtube.com/watch?v=ZM5syHyHDYE>

Melodías para dormir bebés

<https://www.youtube.com/watch?v=0a0T5m7gLDY>

Canciones para dormir tradicionales

<https://www.youtube.com/watch?v=-5AEJajguVE>

Mozart para bebés

<https://www.youtube.com/watch?v=icvSCXLD9bs>

Canciones de Cuna del Mundo

<https://www.youtube.com/watch?v=d1C03iaIizg&t=26s>

Canciones de cuna de trapeso

<https://www.guiainfantil.com/videos/canciones-infantiles/arrorro-mi-nino-cancion-infantil-de-cuna-de-trapeso/>



## Los masajes

---

Ayudan a relajar a la niña o niño, reforzando las funciones respiratorias, circulatorias y gastrointestinales del pequeño. Además, proporcionan una forma de relajación muscular que permite inducir al sueño.

El masaje infantil es un lenguaje no verbal, una forma para transmitir afecto y ternura. Con el masaje, el bebé, niña o niño pequeño experimenta una sensación de bienestar no sólo física, sino también emocional.

También es una forma de conocerlo mejor y de captar más rápidamente sus estados de ánimo.

## Formas de dar masajes:

### **Crea un ambiente calmo.**

De ser posible, haz el masaje en un lugar cálido y silencioso. Quitate las joyas. Siéntate cómodamente en el piso o en la cama o párate junto a la mesa donde cambias los pañales y pon a tu bebé sobre una manta o toalla frente a ti. Coloca a tu bebé de tal manera que puedas hacer contacto visual. A medida que desvistas al bebé, dile que es hora del masaje.

### **Controla la fuerza de tus manos.**

Cuando comiences a masajear al bebé, hazlo suavemente. Sin embargo, evita hacer cosquillas a tu bebé, ya que puede molestarle. Cuando tu bebé es mayor, puedes aumentar la fuerza que usas.

Despacio, aprieta y masajea todo el cuerpo de tu bebé.

Puedes comenzar colocando a tu bebé sobre su estómago y masajeando durante un minuto distintos lugares, como su cabeza, cuello, hombros, espalda superior, cintura, muslos, pies y manos. Luego, pon a tu bebé de espaldas y, durante un minuto para cada uno, extiende y flexiona cada brazo y pierna del bebé, después ambas piernas y ambos brazos al mismo tiempo. Finalmente, con el bebé de espaldas o boca abajo, repite los movimientos de masaje durante otros cinco minutos.

### **Mantente relajado.**

Habla con el bebé durante el masaje. Puedes cantar o contar una historia. Intenta repetir el nombre del bebé y la palabra "relájate" para ayudarlo a liberar tensiones.

### **Observa cómo responde tu bebé.**

Si tu bebé mueve los brazos y se ve feliz, es probable que esté disfrutando el masaje y que puedas continuar. Si tu bebé mueve la cabeza para no mirarte o se ve agitado o infeliz, detén el masaje e inténtalo de nuevo más tarde.



## El espacio y la luz

Dispongan de una iluminación adecuada en el área de dormir de su hija o hijo, ya que resulta fundamental para recrear un lugar de descanso para ayudarlo a dormir mejor.

Si es de día disminuya un poco la luz natural.

Por la noche considere disponer de una lámpara que ilumine poco, pero que lo tranquilice si se muestra inquieto ante la oscuridad.

Uno o dos objetos favoritos del niño o niña como una muñeca, un oso de peluche o una frazada, son buenas opciones para disminuir la ansiedad de separación.



**Recrea**  
Familia

Ficha 1

Educación Inicial

Niñas y niños de 0 a 3 años

**¡A dormir!**

