



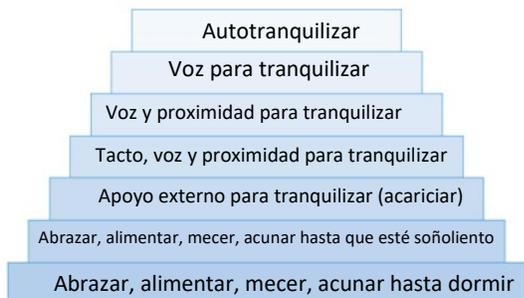
A STEP AHEAD

Aprovechar el sueño al máximo

"Un sueño de calidad, y dormir lo suficiente en los momentos adecuados, es tan esencial para la supervivencia como la comida y el agua. Si no duerme no puede formar o mantener las vías en su cerebro que le permiten aprender y crear nuevos recuerdos, y es más difícil concentrarse y responder con rapidez".



Jerarquía para tranquilizar



©Copyright Baby Sleep Consultant 2013

La jerarquía para tranquilizar establece los pasos que puede tomar una familia para trabajar para que un niño se duerma de forma independiente. Encuentre la estrategia que usa actualmente e intente la siguiente en la pirámide. Mantenga la constancia por unos días o hasta que vea el progreso antes de seguir subiendo por la pirámide. Tenga en cuenta que puede subir un peldaño y luego bajar, enseñar una habilidad de por vida como el sueño independiente puede tomar tiempo y dedicación.



Indicaciones de sueño en los bebés

Soñoliento: cejas rojas, ojos desviados, cabeza girada, miradas en blanco

Listo para la siesta ahora: bostezar, frotarse los ojos, tirar de las orejas, quisquilloso

Agotado: se arquea hacia atrás, se vuelve rígido, cierra las manos, llora histéricamente

Consejos para la resolución de problemas:

Aunque es ilógico, los bebés y los niños pequeños que se despiertan demasiado temprano o duermen siestas más cortas pueden necesitar dormirse más temprano. Estar demasiado cansado puede causar esto.

Si nota que el niño se vuelve más enérgico después del baño, puede ser mejor que lo bañe por la mañana.

Referencias:

[The 5 S's - The key to calming your baby's crying ~ My Baby Sleep Guide | Your sleep problems, solved!](#)

[Brain Basics: Understanding Sleep | Instituto Nacional de Desórdenes Neurológicos y Apoplejía \(nih.gov\)](#)

Las 5 "palabras" para "tranquilizar" por Harvey Karp, MD

Envolver: envolver al bebé ayuda a que se sienta bien y cómodo y previene que sus extremidades se muevan. Además, ayudará a prevenir la sobreestimulación.

De lado/boca abajo: cargar al bebé en esta posición también ayuda a controlar el movimiento.

Decir "shhh": decir "shhh" de 2 a 4 pulgadas de la oreja del bebé (no dentro de la oreja, sino fuera de ella). Una vez que el bebé se empieza a tranquilizar, se debe suavizar el sonido. Las máquinas de ruido blanco también ayudan.

Balanceo o movimiento rítmico: mecer, bailar, columpios para bebés, mecedora con vibración, palmadas rítmicas en la espalda o en el trasero, portabebés, paseos en el automóvil.

Succionar: ya sea el biberón, el pecho, el dedo o el chupete, a los bebés les gusta chupar. Es extremadamente relajante para ellos.

Partes de una rutina para dormir

Limitar el tiempo de pantalla a 1 hora antes de dormir.

Leer un libro, escuchar música, cantar una canción.

Algunos niños disfrutan de un objeto favorito o chupete.

Baño y pijama

Que las buenas noches sean breves, recuérdelos que los verá por la mañana.

Recursos:

[Taking Cara Babies – Taking Cara Babies](#) (Cuidar de los bebés)

[Sleep-and-SI-brochure_final.pdf](#)
(thespiralfoundation.org)

The Sleep Ranch en Instagram