



Welcome Baby



utah county
health department
"creating healthy communities"



United Way
of Utah County

Agosto 2011 Un boletín informativo para las familias de "Welcome Baby" y "Parents as Teachers"



La Siesta

¿Por qué es tan importante hacer la siesta? El sueño es un requisito muy importante para tener buena salud y, para que los niños pequeños duerman lo suficiente, suele ser necesario que duerman un rato durante el día. Con el acelerado desarrollo físico y mental que experimentan los niños durante la primera infancia, las siestas proporcionan al cuerpo y a la mente el tiempo de descanso que necesitan para crecer y reponer fuerzas.

Las siestas también impiden que los niños lleguen a estados de agotamiento, algo que no solo repercute negativamente sobre su estado de ánimo sino que les dificulta conciliar el sueño por la noche. Y la hora de la siesta proporciona a los padres un breve período de desconexión durante el día —que pueden utilizar para hacer las tareas domésticas o simplemente para relajarse.

Necesidades de sueño por edades

Lamentablemente, no hay recetas universales sobre cuánto tiempo necesita dormir un niño durante el día. Todo depende de la edad, el niño y la cantidad total de sueño que acumule en cada período de 24 horas. Por ejemplo, un niño de dos años puede dormir 13 horas seguidas por la noche y echar solo una breve cabezada durante el día, mientras que otro puede dormir nueve horas por la noche y necesitar una larga siesta de dos horas cada tarde. Aunque las necesidades de sueño son marcadamente individuales, las siguientes directrices por grupos de edad le darán una idea de los requerimientos de sueño promedio en cada grupo de edad:

Desde el nacimiento hasta los 6 meses: los lactantes

necesitan dormir aproximadamente de 16 a 20 horas cada día. Los recién nacidos tienden a dormir de forma interrumpida durante las 24 horas del día, despertándose cada dos o tres horas para comer. Conforme se acercan a los 4 meses de edad, su patrón de sueño se va estableciendo más. La mayoría de bebés de esta edad duermen entre 10 y 12 horas por la noche, generalmente con una interrupción para alimentarse, y un promedio de tres a cinco horas durante el día (generalmente agrupadas en dos o tres cabezadas).

De seis a 12 meses: los bebés de esta edad suelen dormir unas 11 horas por la noche, echando dos cabezadas, de una duración total de tres a cuatro horas, durante el día. A esta edad, la mayoría de los lactantes no necesitan despertarse por las noches para alimentarse, pero pueden empezar a experimentar ansiedad de separación, que puede contribuir al desarrollo de trastornos del sueño.

Primera infancia (de uno a tres años): los niños de esta edad suelen necesitar entre 10 y 13 horas de sueño, incluyendo una siesta de entre una y tres horas por la tarde. Los niños de menor edad dentro de este grupo (los que se acercan al año) pueden seguir necesitando echar dos cabezadas durante el día, pero estas no deberían hacerse demasiado cerca de la hora de dormir, ya que pueden dificultar que el niño concilie el sueño por la noche.

Etapa preescolar (de tres a cinco años): los preescolares duermen como promedio entre 10 y 12 horas por la noche, haciendo una siesta por la tarde. La mayoría dejan de hacer la siesta cuando en torno a los cinco años de edad.



La mayoría de los padres subestiman la cantidad de sueño que necesitan sus hijos, de modo que usted debería observar el comportamiento de su hijo para asegurarse de que duerme lo suficiente, y aprender a reconocer los signos de la falta de sueño. Los signos de la falta de sueño pueden ir desde los más evidentes —como la fatiga— hasta problemas más sutiles que afectan al comportamiento y al rendimiento escolar. Pregúntese si:

- su hijo parece adormilado durante el día
- su hijo se pone nervioso, inquieto e irritable por la tarde
- conseguir que su hijo se levante por las mañanas es una verdadera batalla
- su hijo está desconcentrado, impaciente, hiperactivo o agresivo

- su hijo tiene dificultades para concentrarse en las tareas escolares o de otro tipo.

Si usted contesta afirmativamente a cualquiera de estas preguntas, considere la posibilidad de modificar el horario de sueño de su hijo. Recuerde que su hijo puede tardar hasta varias semanas en recuperar el sueño que necesita. Hable con el pediatra si hay algo que le preocupa sobre el patrón de sueño de su hijo.

Las rutinas de sueño y otras preocupaciones

La clave para que un niño duerma bien a la hora de la siesta puede residir en algo tan sencillo como ayudarlo a desarrollar lo antes posible una buena rutina tanto a la hora de acostarse por las noches como a la hora de hacer la siesta durante el día —y adherirse a ella. Durante la etapa de la lactancia, fíjese en pistas como ponerse inquieto y frotarse los ojos y, si las detecta, acueste a su hijo cuando parezca tener sueño pero no se haya dormido todavía. Así le enseñará a conciliar el sueño por sí mismo —una habilidad que será más importante a medida que su hijo se vaya haciendo mayor. Poner música suave, dejar la habitación en penumbra y contarle un cuento o cantarle una canción a la hora de acostarlo también pueden ayudarle a hacer la transición de la vigilia al sueño, aparte de ser formas de tranquilizar al pequeño.

Durante la primera infancia y la etapa preescolar puede ser más difícil adherirse a la rutina de echar una cabezada durante el día. Aunque a muchos niños de corta edad les sigue encantando hacer la siesta, otros no querrán perderse ni un minuto de acción y lucharán con todas sus fuerzas contra el sueño incluso aunque se les estén cerrando los ojos. Con este tipo de niños, lo mejor es dejarse guiar por el sentido común. No permita que la hora de la siesta se convierta en una batalla —no se puede obligar a un niño a conciliar el sueño, pero se puede insistir en que necesita un tiempo de tranquilidad. Deje que su hijo lea libros o juegue tranquilamente en su habitación. Los padres se suelen sorprender al comprobar lo rápidamente que el tiempo dedicado a actividades reposadas puede acabarse convirtiendo en tiempo de sueño -pero, aunque no sea ese el caso, por lo menos su hijo dedicará un tiempo al tan necesario descanso. Si su hijo deja de hacer la siesta, considere la posibilidad de adelantar la hora de acostarlo por las noches.

A muchos padres les preocupa que el hecho de que sus hijos hagan la siesta durante el día pueda interferir con su patrón de sueño nocturno, dificultando que concilien en sueño por las noches (y, si la siesta se

hace al final de la tarde, esto puede ocurrir). Pero, antes de eliminar completamente las siestas en un intento de que su hijo llegue a las noches agotado para que concilie mejor el sueño, considere lo siguiente: los niños que han descansado por la tarde se tranquilizan más deprisa por la noche que los que están completamente agotados. Los niños que se acuestan por las noches demasiado cansados suelen estar demasiado activados, nerviosos e inquietos, les cuesta mucho tranquilizarse para poder conciliar el sueño y son más proclives a despertarse a media noche.

Si le parece que el hecho de que su hijo esté haciendo la siesta demasiado tarde es la causa de sus dificultades para conciliar el sueño por la noche, puede probar a adelantar un poco la hora de la siesta, lo que tal vez implique despertar a su hijo un poco más pronto por las mañanas para que pueda hacer antes la siesta.

También puede probar a despertar a su hijo de la siesta antes de lo que lo suele hacer para que tenga un período de actividad más largo antes de acostarse por las noches. En otras palabras, intente introducir algunos cambios en el horario de sueño de su hijo antes de eliminar por completo las siestas — ¡tanto usted como su hijo se encontrarán mucho mejor si el niño echa una cabezada durante el día!

Obtenido de:

The Nemours Foundation (Nov, 2009) Extraído de http://kidshealth.org/parent/en_espanol/crecimiento/naps_esp.html el 7/26/2011

Eventos de la Comunidad



•Biblioteca de Provo—

“Tiempo de Cuentos” Todos los viernes para las familias que hablan Español de 10:30am a 11am y todos los lunes de 7pm a 7:30pm

•Biblioteca de Orem—

Cuentos en Español el 3er miércoles de cada mes a las 10:30 am.

•Grupo para padres en Español—

El miércoles 31 de Agosto de 6 a 7pm en el Departamento de Salud. Si tiene preguntas llamar al 801.851.7538

•Clase para asientos de seguridad de bebés—

El _ de Agosto a las pm en el Departamento de Salud. Si tiene preguntas o desea que revisen el asiento de su bebé llame al 801.851.7035

•Centro Hispano—

Clases GRATIS de alfabetización para adultos, zumba, electricidad, computación, tejido y mas. Llame al 801.655.0258 o visite la pagina de internet en <http://www.centrohispanouc.org> para ver el calendario de clases.