



FICHAS FAMILIAS

Cuidando el sueño y descanso de
niñas y niños en familia





El sueño es una necesidad básica de todas las personas y, especialmente para niños y niñas, es fundamental poder dormir bien y así crecer sanos. Cada persona tiene distintas necesidades de sueño, por ejemplo, cuántas horas necesita dormir para sentirse descansado, distintos horarios, rutinas y formas de descanso, por lo que es necesario que las familias puedan escuchar, conocer y promover el descanso de sus hijas e hijos.

El descanso y el sueño son tan importantes para el desarrollo de niños y niñas como la nutrición, la vivienda, la atención de salud y la educación. Sin suficiente descanso, niños y niñas carecen de energía, motivación y capacidad física y mental para poder participar y aprender de manera oportuna.

Niños y niñas tienen derecho al descanso, esto significa que deben tener un respiro suficiente de las actividades que tienen durante el día para gozar de una buena salud y bienestar. Este derecho también significa que se les debe dar oportunidades para dormir lo suficiente.

Convención de los Derechos del Niño - 1989



¿Qué podemos esperar del sueño de niñas y niños?

El sueño siempre está relacionado a cambios. No todas las niñas y niños duermen de la misma manera e incluso podemos notar cambios mientras van creciendo.

Los cambios más esperables tienen que ver con la **cantidad de sueño** que requiere una niña o niño para lograr un buen descanso, **cómo se distribuye ese sueño durante 24 horas** y las **características de este**: cuánto se demoran en dormirse o los apoyos que van buscando para lograrlo (uso de algún objeto como peluches o tutos, chupetes, comer o no comer, estar acompañados, que les canten, entre otros), hábitos que tengan en sus familias e higiene del sueño

¿Qué es un sueño de calidad y la higiene del sueño?

La higiene del sueño son todas las acciones que hacemos de día y de noche que nos permiten

tener un sueño saludable. Un buen sueño es aquel que nos permite descansar tanto a los niños, niñas como a las personas adultas de la familia.

Cuando se tiene una mala higiene del sueño, niños y niñas podrían tener dificultades para iniciar y mantener su sueño (para quedarse dormidos o tener muchos despertares durante la noche). Todas las acciones que se puedan desarrollar para mejorar la higiene del sueño son fundamentales para promover el descanso de calidad.

Algunos principios de la higiene del sueño son:

- Tener una rutina consistente, es decir, que no varíe en el día a día y se mantenga (por ejemplo, preparar el espacio para dormir, leer cuentos antes de descansar, bajar ruidos fuertes, luz o dormir después de la comida, etc.)
- Preparar espacios en el hogar que invitan a descansar y dormir.
- Tener rutinas para la hora de despertar, que se mantengan en el día a día (mantener la hora en que se despiertan los niños y niñas todos los días, despertar invitando a tomar desayuno, cantando una canción, haciendo cariño, prepararse para salir, etc.)

Mejorar la calidad del sueño de las familias es fundamental para la construcción de una mejor higiene del sueño de niños y niñas. Las familias pueden comenzar por observar y conocer en profundidad los distintos hábitos que puedan estar afectando el sueño de los niños y niñas, para así, tomar medidas que mejoren la calidad de su sueño.

Edwards, K. (2019)

Recomendaciones de tiempo de sueño por edades

No todos los niños y niñas necesitan la misma cantidad de horas de sueño y, dentro de estas diferencias, la edad es un factor importante. Para esto, las familias deben considerar:

- Observar a sus hijos e hijas y sus estados de ánimo. Esto nos permitirá saber cuánto requiere dormir.
- Si las horas de sueño son suficientes, el niño o niña se levantará contento y con ánimo, por el contrario, la falta de sueño alterará su humor y energía.

Menores de un año	Deben tener de 14 a 17 horas (0-3 meses de edad) o de 12 a 16 horas (4 a 11 meses de edad) de sueño de buena calidad, incluidas las siestas.
Niños y niñas de 1 a 2 años	Deben tener de 11 a 14 horas de sueño de buena calidad, incluidas las siestas, con horarios regulares para dormirse y despertarse.
Niños y niñas de 3 a 4 años	Deben tener de 11 a 14 horas de sueño de buena calidad, incluidas las siestas, con horarios regulares para dormirse y despertarse.
Niños y niñas entre 4 y 6 años	Deben tener de 8 a 11 horas de sueño de buena calidad, con horarios regulares para dormirse y despertarse.

Rutinas de sueño: acompañando a los niños y niñas en el proceso

Las rutinas son aquellas acciones que hacemos de forma acostumbrada. El hábito es cuando ya se ha integrado la rutina, y lo hacemos sin pensar. Por ejemplo, cuando una persona adulta establece la rutina de que los niños y niñas se laven las manos siempre antes de comer, se convierte en hábito cuando los niños y niñas lo hacen sin pensar siempre antes de comer.

A partir de esto, se entiende que son las personas adultas las que ayudan a establecer rutinas determinadas en relación al sueño con el objetivo de favorecer el proceso de dormirse y/o irse a dormir, como también, la propia calidad del sueño.

- La rutina facilita a niños y niñas un ambiente seguro y predecible, donde a partir de lo que conocen (cómo es, qué es lo que se hace) y la anticipación (saber con anterioridad qué se va a hacer) de la misma, pueden participar y cooperar, acompañados de las personas adultas.

- Las rutinas deben ser coherentes a las necesidades de cada niño o niña, acompañando el sueño con horarios y tiempos adecuados a lo que cada quien necesita.

Algunos elementos importantes para la creación de rutinas:

- Es importante tener **horarios fijos de sueño**, especialmente los días de semana.
- Estos horarios deben adecuarse a la organización de cada hogar, a niños y niñas les ayuda tener todas las horas de descanso que necesitan.
- Facilitar que niños y niñas **comiencen a descansar y entrar en un ritmo más pausada y relajado** antes de irse a acostar, por ejemplo, jugando un juego tranquilo, armando puzles, leer y mirar libros, ordenar sus cosas para el otro día, entre otras posibilidades.
- Poner pijama tranquilamente. Ayudarlos a ir haciendo esto cada vez de forma más autónoma.



- Ir al baño y realizar en conjunto el cepillado de dientes.
- Arrojarles en su cama, con algún peluche, tute u objeto que le haga sentir seguro o segura.
- Poner música suave o contarle un cuento.
- Despedirse
- **Nunca dejes llorar a tu hijo o hija hasta que se duerma.** Consolar a tiempo les protege, otorga seguridad y calma, y también es una condición necesaria para el desarrollo de un apego seguro.

Crean una rutina para compartir en familia antes de dormir. Pueden leer un cuento, contar historias, conversar de su día, ¡o simplemente regalinear juntos! Es normal que niños y niñas no quieran irse a dormir solos.

**Chile Crece Más (2022) Cartillas de Crianza
Respetuosa, El sueño**

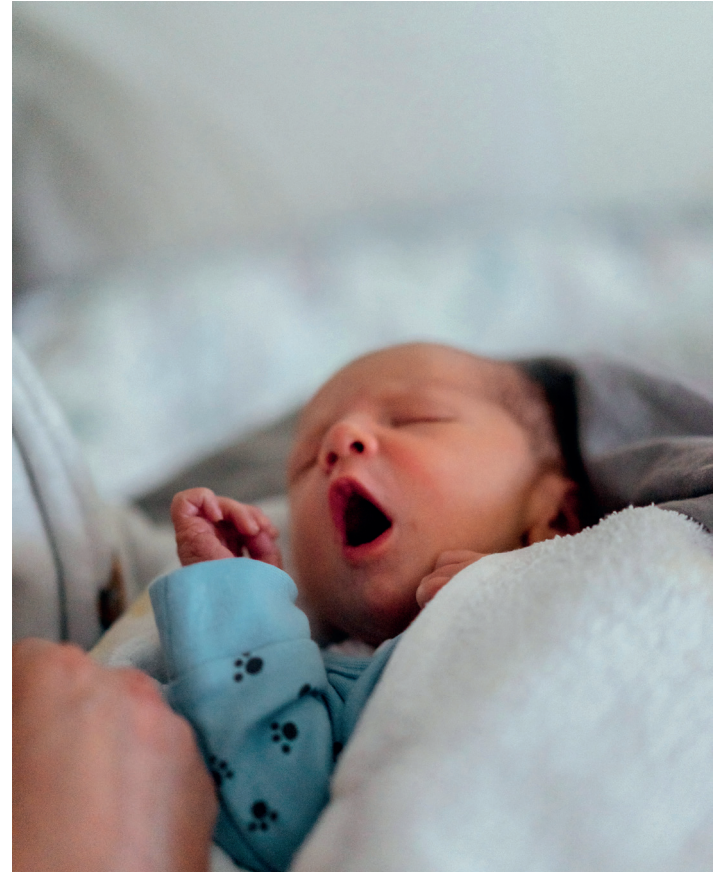
Ideas y reflexiones para la creación de rutinas:

- Nombrar y anticipar todo el proceso ayudará a poner palabras, expresarse y dialogar, construyendo un marco seguro, donde se afianza el vínculo entre personas adultas, niños y niñas.
- Procurar que se duerman en el mismo lugar donde van a pasar la noche, ya sea la cama o cuna. Dormirse en un lugar distinto al que pasará la noche o la siesta puede provocar sobresaltos en los despertares normales del ciclo del sueño, en cambio, cuando tienen pequeños despertares en el mismo lugar, facilita que se sientan seguros y puedan volver a conciliar el sueño por sí mismos.
- Para facilitar el paso de los brazos a la cama o a la cuna y que se duerman ahí, puede ayudar quedarnos al lado, hacerles cariño, darles la mano y arrojarles.
- Considerar la lectura de cuentos o cantar canciones.
- El objeto que usen para irse a dormir aporta seguridad en el proceso. Lo escoge el propio niño o niña, pero, si no tiene, se le puede dar una



opción (sin obligar ni forzar).

- No se recomienda dejar llorar a niños y niñas, ni medidas de adoctrinamiento del sueño, ya que esto genera estrés, causando efectos negativos en sus vínculos de apego.
- No usar amenazas ni chantajes para que se duerman.
- Que se duerman en el coche, o algo similar, no suele ser una buena solución, ya que puede funcionar a corto plazo, pero, a largo plazo, puede generar más dificultades. No es una rutina que se puede sostener durante mucho tiempo.
- Ayudar a diferenciar entre el día y la noche: se puede dormir siesta con ruido ambiental y luz normal y en la noche, usar pocos estímulos, luz baja, sin juegos y un ambiente silencioso



Creación de ambientes y espacios para el descanso de niñas y niños

Hay ciertos factores que determinan un entorno óptimo para el descanso de niños y niñas y así, para poder llegar a posibilitar un sueño saludable durante el día. Algunas condiciones fundamentales son:

- **Tener espacios libres de estrés.** Considerar los niveles de ruido que hay en los lugares donde niños y niñas descansan y duermen. Buscar aquellos menos expuestos al ruido ambiente.
- Disponer de **tiempo libre durante el día**, sin actividades impuestas de ningún tipo, como también disfrutar del descanso.
- Contar con **tiempos y espacios accesibles para jugar**, sin control ni gestión de las personas adultas.
- Contar con espacio y oportunidades **de juego al aire libre** durante el día, en contacto con entornos naturales y el mundo animal.
- **No utilizar dispositivos digitales** antes de irse a

dormir o como parte de las rutinas de sueño (por ejemplo, al comer, ir a cepillarse los dientes o para jugar en la noche).

- Los espacios pueden tener **recursos para jugar tranquilamente o libros** para mirar o leer a disposición de niñas y niños antes de dormir.



Cambios en las rutinas

Cuando queremos hacer algún cambio en las rutinas de ir a dormir, es importante considerar que:

- Hay que tener paciencia y comprensión. Los cambios, aunque sean positivos, no siempre son fáciles y es natural encontrar resistencias.
- Gradualidad: los cambios de rutinas no son fáciles y van a necesitar que seamos comprensivos y vayamos poco a poco. La gradualidad se refiere a ir introduciendo cambios de forma lo más progresiva posible.
- Anticipación: les hablaremos de los nuevos cambios, cuando serán y por qué motivo. Pondremos palabras a cada nuevo paso y nos aseguraremos de que el mensaje sea claro, honesto y comprensible.
- No haremos cambios sin avisar.
- Confiar en los niños y niñas: confiar en que pueden aceptar nuevas situaciones y maneras de gestionar su proceso de dormirse. Es importante escuchar sus expresiones, quejas y sentir.
- Las personas adultas son una guía que prepara los ambientes, ponen límites y cooperan con los procesos de niñas y niños. Es su responsabilidad establecer las rutinas, construyendo vínculos con su presencia.

Chile Crece Contigo, UNICEF, MINSAL (2021)

Problemas del sueño

Las dificultades para conciliar el sueño pueden deberse a distintos motivos. Es importante que, como familia, puedan revisar las rutinas y el acompañamiento durante el proceso de dormirse. Aquello que nos pasa a lo largo del día nos afecta también cuando tratamos de conciliar el sueño, por lo tanto, habrá que revisar cómo es el día a día de niños y niñas, tratando de que los días pasen de forma más placida y sin tensiones innecesarias, asegurando siempre el vínculo con la persona adulta, donde los niños y niñas se sientan escuchados, valorados y competentes. Es desde esta base que los niños y niñas podrán conciliar mejor el sueño, logrando que sea placentero y reparador. **Mejorar la higiene del sueño está sugerido como la primera línea de tratamiento cuando hay problemas del sueño.**

Terros nocturnos

Entre los 3 y 4 años, algunos niños y niñas experimentan terros nocturnos. Se despiertan muy

asustados, a veces con gritos, sudando, pálidos y con taquicardia. Es probable que se levanten de la cama y, aun así, continúen con los miedos. Al poco rato, suelen dormirse de nuevo y al día siguiente no se acuerdan de lo ocurrido.

Las causas pueden ser múltiples y estar relacionadas con falta de sueño, presencia de fiebre, consumo de medicamentos, tendencias hereditarias, entre otras. **Los terros nocturnos aparecerán esporádicamente e irán desapareciendo con el tiempo.** Es importante mantener la calma y tranquilidad, entregándole cariño y acompañándolo hasta que se vuelva a dormir. No es recomendable preguntarle acerca de lo que pasa mientras esté bajo los efectos del terror nocturno, ya que es probable que no conteste y retarde el proceso de volver a dormir.

Si considera que su hijo o hija presenta dificultades para conciliar el sueño, despertares o presenta ronquidos al dormir, le cuesta respirar o tiene un sueño muy inquieto, es recomendable que consulte con un especialista.



Las dificultades para conciliar el sueño, los despertares o cambios en los hábitos, también pueden ser abrumadores para madres, padres y cuidadores. El sueño y descanso de cada persona de la familia también se ve interrumpido. Si hay dudas más específicas, necesidades o preocupaciones respecto a los niños y niñas, pero también en relación a madres, padres o cuidadores, se puede **llamar o chatear gratuitamente con el equipo de psicólogos especializados en niñez de Fonoinfancia al 800 200 818 entre 8:30 y 19:30 o a través de fonoinfancia.cl**



Seguridad durante el descanso

- Cunas y camas deben encontrarse en buenas condiciones, y ubicarse alejados de las ventanas – por el riesgo de rotura de vidrios – y también de los enchufes eléctricos. No deben contener en su interior elementos, como juguetes, móviles, sillas nido, etc. Y deben estar en buenas condiciones de limpieza.
- Niños y niñas menores de un año, deben dormir en cunas.
- Los niños y niñas menores de un año no requieren dormir con almohada, por lo tanto, en las cunas existirá sólo la ropa para taparlo.
- Al momento de acostar a los niños y niñas se debe aligerar de ropa, retirando aquella que le pueda apretar o abrigar en exceso y sacarle los zapatos.
- Retirar cadenitas o prendedores, para evitar lesiones o asfixia.
- A la hora de dormir, ubicarlos de espalda en la cuna, nunca deben dormir boca abajo, asegurándose que los pies tengan contacto con el fondo de la cuna. Si los niños y niñas usan “tuto” para dormirse, debe ser retirado inmediatamente después de que se queden dormidos. Las ropas de la cama deben cubrirlos sólo hasta las axilas.
- Aquellos niños y niñas que presenten reflujo y/o enfermedades respiratorias obstructivas y apneas, deben dormir inclinados o semisentados (según indicación médica). Si niños o niñas dejan de respirar momentáneamente, es decir, sufre de apnea, la persona adulta debe moverlo de inmediato y luego consultar en un centro de salud.
- Se debe permitir que los niños y niñas respiren espontáneamente, de manera de promover un adecuado descanso.
- Una vez que despiertan, hay que dejar que se incorporen paulatinamente, para después vestirlos y sacarlos de inmediato de la cuna o cama, para evitar riesgos de caídas.
- Niños y niñas no deben dormir en sillas nido.

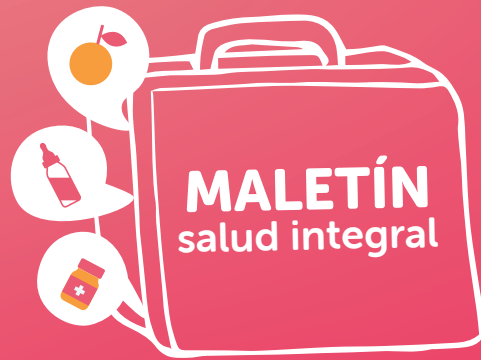


Recursos de apoyo

Para más información puedes consultar recursos de:

Fono Infancia es un programa de atención psicológica no presencial, gratuito, confidencial y de cobertura nacional donde equipos especialistas pueden ayudar a las familias en temas de niñez, crianza y familia.	Fonoinfancia 800 200 818 Llama o chatea de lunes a viernes de 8:30 a 19:00 hrs. Página web: fonoinfancia.cl
Descubriendo juntos. El desarrollo y estimulación de tu hijo o hija en sus primeros dos años de vida - Chile Crece Contigo	Cuaderno Descubriendo Juntos – Chile Crece Contigo
Colección Cartillas de Crianza Respetuosa: El Sueño - Chile Crece Contigo	Cartilla Sueño – Chile Crece Contigo
Instructivo de la Cuna – Chile Crece Contigo	Afiche instructivo de armado de la Cuna
Desarrollo Mental: Nadie es Perfecto. Taller de habilidades de crianza para padres, madres y cuidadoras(es) de niños y niñas de 0 a 5 años - Chile Crece Contigo	Documento Taller de habilidades de crianza para padres, madres y cuidadores de niños y niñas de 0 a 5 años
Artículo: La importancia de un sueño reparador para niñas y niños – Fonoinfancia	La importancia de un sueño reparador para niñas y niños - Fonoinfancia
Cápsula Características del Sueño Infantil – Chile Crece Contigo	Video características del sueño infantil – Chile Crece Contigo

<p>Cápsula Sueño Seguro. Postura correcta en la cuna – Chile Crece Contigo</p>	<p>Video Sueño Seguro – Chile Crece Contigo</p>
<p>Cápsula Hora de Dormir – Chile Crece Más</p>	<p>Video Hora de Dormir – Chile Crece Más</p>
<p>Cápsula Cómo usar el portabebé tipo Mei Tai en bebés pequeños – Chile Crece Más</p>	<p>Video Uso de portabebé tipo Mei Tai en bebés pequeños</p>
<p>Compartiendo la cama con tu bebé: guía para personas que amamantan durante los primeros 6 meses. Colecho. – UNICEF UK - FSD</p>	<p>Guía con recomendaciones para el colecho – UNICEF UK - FSD</p>
<p>Para la búsqueda de libros de literatura infantil en bibliotecas públicas: Bibliometro: disponible en Santiago y Valparaíso</p>	<p>Página web Bibliometro</p>
<p>Para la búsqueda de libros de literatura infantil en bibliotecas públicas: Búsqueda Red de Bibliotecas públicas – Todas las Regiones</p>	<p>Buscador Bibliotecas Públicas</p>



parvularia.mineduc.cl