



## El Sueño Hábitos

Querida familia, en este mes nos vamos a ocupar en nuestra publicación de un tema que siempre es de vital importancia para todos.

Antes de comenzar es importante destacar que el sueño y el descanso son elementos importantes para alcanzar un desarrollo pleno en todos los ámbitos del cotidiano, tanto en adultos como en menores.

En nuestra publicación, vamos a exponer una serie de aspectos que tienes que tener en cuenta para el logro de hábitos saludables con respecto al sueño y al descanso, que te pueden servir para ti como adulto y que van a favorecer el desarrollo de tu hijo/a...

Escuela de madres y padres

### Aspectos previos y relevantes a tener presente ante el sueño

- 1.- Normalmente, van a dormir lo que necesitan.
- 2.- Generalmente, los ciclos de sueño no coinciden con el de los adultos.
- 3.- La adaptación de horarios del sueño del bebé, a los del hogar familiar, requiere de un tiempo de adaptación.
- 4.- Normalmente, un recién nacido, duerme unas 16 horas intermitentes a lo largo de un día, y es raro el bebé que duerme la noche de un tirón.
- 5.- **El objetivo inicial** se centra en que cuando el bebé se despierte, aprenda a dormirse nuevamente sin "ayuda" incluso en la noche

### Dimensiones favorecedoras a tener presentes

#### El sueño debe vincularse a...

1. Ambiente adecuado
2. Nutrición equilibrada
3. Estimulación motriz para el desarrollo de habilidades
4. Ropa cómoda y temperatura adecuada

#### Ante el sueño debes tener como premisa la naturalidad:

- a) Cuando hay comodidad
  - b) Hay temperatura adecuada
  - c) No hay hambre
  - d) Y aparece el cansancio
- Tienes como consecuencia....*

## EL SUEÑO

## **Objetivo primordial**

### **La noche y el día**

Desde la edad más temprana debes procurar hacer que tu hijo/a distinga entre la noche y el día, para ello debes tener presente que:

- Durante el día **no tienes que hacer que parezca de noche**, hay veces que con tal de que no se despierte somos capaces de oscurecer la casa, no hablar normal, apagar el televisor y no recibir visitas.
- Debes **hacer vida normal**, tu hijo/a debe diferenciar el sonido del día y la calma de la noche

### **El tiempo de juego**

- a) **El día** para jugar, para el dinamismo, para la investigación, para experimentar, etc...
- b) **La noche** para las caricias, el cariño, la lectura, hablarles, contar historias de la niñez de papá o mamá, hablarles de cuando nació, de las sensaciones que te produjo cuando viste su imagen la primera vez, expresar sentimientos, etc...

RECONFORTA, ¿verdad?

### **Secuencias para favorecer el tránsito a la cama**

Tienes que tener muy presente que en la medida que seas capaz de llevar conductas similares antes del sueño, le vas a facilitar el acceso al descanso a tu hijo/a...

- a) Los horarios para acostarse, deben ser a diario próximos en el tiempo. Estar o permanecer en la cama o cuna, tiene que ser todas las noches en torno a las mismas horas.
- b) Recoger los juguetes debe convertirse en un preámbulo del momento de acostarse.
- c) El baño y la cena deben ser los indicadores para que tu hijo/a tome consciencia de que pronto toca ir a la cama.
- d) El lavado de los dientes y el hacer pis cuando controle esfínteres otro indicador.
- e) El cuento, contar historias o la lectura son, a medida que vaya demandando tu presencia cuando se acueste, un instrumento. Si te acuestas a su lado, debes pautar tiempos para ello. No es bueno hacerlo mas de 15 minutos por sistema...

**FINALMENTE... Su cuarto no es un parque de atracciones...**

**¿ dormirías en una habitación multi-colorista y con muchos detalles que te evoquen activación...?.**

**Reflexiónalo...**