



# Centro de Información sobre la Intervención Temprana de Illinois

<http://eiclearinghouse.org>

Vol. 28, N° 3 • Otoño de 2015



## EN ESTE NÚMERO

La clave del sueño sano durante los primeros tres años de la vida 1

Libros infantiles para la hora de dormir 2

Recursos para establecer sanos hábitos de dormir 3

Rincón de la directora 4

## La clave del sueño sano durante los primeros tres años de la vida

de Rebecca Swartz

Le da un beso a su hija pequeña, la arropa en su camita y luego llora ella: “¡No! ¡No buenas noches! ¡No te vayas!” Usted le da su conejito de peluche favorito, le dice que estará cerquita y cierra la puerta. Oye el sonido de piecitos arrastrados por el pasillo justo al entrar a la cocina para terminar de lavar los trastes de la cena. Su hijita se ha bajado de la cama. Usted la vuelve caminando a su cama. La arropa y cierra la puerta. La niña aparece de nuevo en unos pocos minutos. Usted suspira profundamente y la lleva caminando por el pasillo otra vez.

El partido de ping-pong a la hora de dormir esta noche es intenso. Su hija es la pelotita y rebota entre su cama y la cocina. Usted se siente frustrada y cansada. Empieza a preguntarse si la lucha a la hora de acostarla vale la energía que consume. ¿Dónde está el entrenador que le puede levantar la moral y mantenerla motivada en este momento difícil para que pueda ayudar a su hija a dormir? Se presentan a continuación algunas razones por seguir intentando ganar el partido de la hora de dormir:

Favor de ver SUEÑO en la página 2

Continuado de la página 1

**El sueño sano promueve el desarrollo cerebral.** Los cerebros de los bebés y niños menores de tres años de edad crecen durante los periodos de sueño. El cerebro crece rápidamente durante esta época de la vida. Los periodos de sueño durante los primeros tres años de la vida son especialmente importantes para el desarrollo cerebral sano.

**El sueño sano promueve la auto-regulación.** La auto-regulación se refiere a cómo colaboran el cerebro y el cuerpo para controlar las emociones, la atención y los pensamientos. La auto-regulación es el cimiento del desarrollo infantil.

Los niños bien descansados manejan más fácilmente las emociones grandes y transiciones durante el día. El descanso adecuado ayuda a los niños a sostener su atención durante el juego. Los niños bien descansados aprenden y exploran nuevas cosas más fácilmente debido a su capacidad aumentada de auto-regularse.

**El sueño sano es importante para la salud física.** La investigación nueva indica que el descanso adecuado lleva una conexión con patrones de crecimiento sanos. Los niños bien descansados son más capaces de defenderse de enfermedades, mantener un peso corporal sano y gozar de una mejor salud física general. Ciertas hormonas que ayudan con la reparación y el crecimiento de células se secretan solamente durante el sueño profundo. La investigación indica también que se mejora la salud de toda la familia cuando los padres y otros adultos que viven con niños pequeños duermen sanamente.

La concienciación, o sea el ser consciente de nuestros propios sentimientos en el momento, puede ser una manera importante de manejar el estrés. Las luchas a la hora de dormir son estresantes para los cuidadores durante toda etapa del desarrollo infantil.

Los desafíos pueden empezar durante los días del recién nacido con un bebé inquieto y difícil de tranquilizar, continuar a la etapa del bebé que se para y llora en la cuna y seguir durante los próximos dos años en que su hijo se baja de su cama una y otra vez para solo un beso o abrazo más.

## Libros infantiles para la hora de dormir

### Goodnight Moon\*

(Buenas noches, Luna)  
By Margaret Wise Brown, 1947  
Call # PZ 7 .B8163 1992

### The Going to Bed Book\*

(Buenas noches a todos)  
By Sandra Boynton, 1982  
Call # PZ 8.3 .B711gi 1995

### Steam Train, Dream Train\*

(Que duermas bien, pequeño tren)  
By Sherri Duskey Rinker, 2013  
Call # PZ 8.3 .R48123Ste 2013

### The Full Moon at the Napping House

By Audrey Wood, 2015  
Call # PZ 7 .W846Ful 2015

### Where Do Diggers Sleep at Night

By Brianna Caplan Sayres, 2012  
Call # PZ 8.3 .S274Whe 2011

### A Book of Sleep

By Il Sung Na, 2009  
Call # PZ 10.3 .N12Boo 2009

### Naptime

By Elizabeth Verdick, 2008  
Call # PZ 7 .V492 2008



### Don't Let the Pigeon Stay Up Late!

By Mo Willems, 2006  
Call # PZ 7 .W65535Don 2006

### Pajama Time!

By Sandra Boynton, 2000  
Call # PZ 8.3 .B711p 2014

### I Love You Too

By Ziggy Marley, 2015  
Call # PZ 7 .M3754 2014

### Little Owl's Night

By Divya Srinivasan, 2011  
Call # PZ 7 .S77414Li 2011

### Sleepy Little Yoga

By Rebecca Whitford, 2007  
Call # WB 890 .W5801 2007

\* Libros de nuestra biblioteca disponibles en español también

Si su hijo pasó tiempo en la unidad de cuidado intensivo neonatal o ha tenido problemas de salud que interfieren con el sueño, como por ejemplo la apnea del sueño, puede ser que usted se halle aún preocupado por la salud de su hijo durante el sueño. Su hijo siente el nivel del estrés de usted, lo que puede dificultarle al niño la capacidad de tranquilizarse. Esto es porque los niños pequeños y sus cuidadores están conectados mediante sus emociones.

Como cuidador, intente respirar profundamente unas cuantas veces y decir a sí mismo o a su hijo, "Te estoy ayudando con el sueño para que puedan crecer tu cerebro y tu cuerpo". Imagínese pensamientos cariñosos y acogedores. Recuerde que el espacio de sueño de sus hijos es un refugio que los permite tiempo para crecer y desarrollarse.

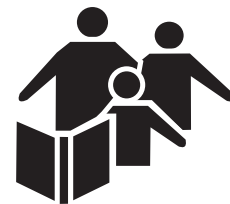
Esta plática consciente consigo mismo puede ayudarlo a mantenerse enfocado en su meta de ayudar a su hijo a dormir. Su calma en el momento puede ayudarlo a tranquilizar a su hijo. Hable con los proveedores de atención médica de su hijo u otros profesionales de apoyo para idear un plan de sueño que funcione para su familia.

La Nota E.I. del presente número contiene ideas para crear un espacio y una rutina sanos para su hijo. Esperamos que encuentre muchas ideas que ayuden a su familia a gozar del sueño reparador y restaurativo para que tengan energía para jugar y aprender juntos.

*La Dra. Rebecca Swartz es especialista en aprendizaje infantil y colabora con el Proyecto de Aprendizaje Infantil de Illinois en la Universidad de Illinois en Urbana-Champaign.*

# La creación de sanos hábitos de dormir

Los sanos hábitos de dormir pueden ayudar a los niños a sentirse seguros y protegidos. Los patrones de sueño de los bebés cambian constantemente debido a su desarrollo.



	Nacimiento a 12 meses	12 a 24 meses	24 a 36 meses
Lo que se puede esperar	<p>La mayoría de los recién nacidos se dormirán fácilmente. Duermen de 16 a 18 horas al día, pero posiblemente sólo 1 o 2 horas seguidas. Su patrón de sueño puede ser muy imprevisible.</p> <p>Para los 3 o 4 meses, los bebés posiblemente empiezan a dormir toda la noche. Su sueño tal vez parezca inquieto, con muchos movimientos, tirones, sonidos, sonrisas y acciones de chupar. Pero no se preocupe, ya que todo esto es normal.</p>	<p>La necesidad de dormir disminuye durante esta etapa. La mayoría de niños de 1 y 2 años necesitan entre 12 y 14 horas de sueño, que incluyen las siestas.</p> <p>Puede ser que los niños empiecen a pedirle que les lea, y vuelva a leer, uno o más libros favoritos.</p> <p>Para los 12 a 18 meses, muchos niños dejan de dormir la siesta de la mañana y hacen la transición a una más larga por la tarde.</p>	<p>Los niños de esta edad necesitan 13 o 14 horas de sueño cada día, que incluyen una siesta.</p> <p>Los niños de 2 años pueden estar listos para una cama más grande.</p> <p>Los niños de 2 años posiblemente intentan posponer la hora de dormir al pedir algo de tomar, más abrazos y besos o “solo uno más” de sus libros.</p>

## ¿Cómo se puede crear sanos hábitos de dormir?

- Establecer una rutina de dormir previsible que podría incluir un baño, una alimentación, un cambio de pañal, canciones y libros. La rutina de la siesta será más corta y menos compleja. Esto le indica a su hijo que se acerca el momento de dormirse.
- Siempre acostar al bebé boca arriba y sobre una superficie firme sin almohadas, cobijas, protectores acolchados o animalitos de peluche.
- Acostar al bebé cuando está soñoliento pero todavía despierto. Así aprenderá a dormirse solo.
- Esperar unos minutos para ver si el bebé puede volver a dormirse si se despierta durante la noche. Si no, vaya a verlo pero no suba mucho la luz. Puede ser que esté mojado o tenga hambre.
- Considerar usar una lamparilla baja para ayudar a su hijo a sentirse más seguro.
- Crear un ambiente de dormir tranquilo, oscuro y no muy caliente. No deje televisores, computadoras o aparatos móviles en los cuartos de los niños.
- Fijar horas firmes de acostarse y despertarse—inclusive los fines de semana.
- Ajustar las siestas durante el día para apoyar el horario de dormir por la noche de su hijo.
- Evitar acostar al niño con una mamila.

Para hallar más información sobre la tecnología de asistencia, consulte el sitio de Internet del Centro de Información sobre la Intervención Temprana de Illinois en <http://eicclearinghouse.org>.

Los hallazgos, opiniones, conclusiones y recomendaciones expresados en la presente publicación son la responsabilidad de los autores y no necesariamente son los de la Oficina de Intervención Temprana del Departamento de Servicios Humanos de Illinois.



# Recursos para establecer sanos hábitos de dormir

## Libros (en inglés)

*Pediatric Sleep Problems: A Clinician's Guide to Behavioral Interventions.* (Problemas con el sueño pediátrico. Una guía para médicos clínicos sobre intervenciones de conducta). Lisa J. Meltzer. American Psychological Association, 2015. (Nº de catálogo WM 188 .M496 2015)

Este libro presenta intervenciones de conducta para problemas del sueño pediátrico comunes. Las instrucciones paso-a-paso enseñan al lector a evaluar clínicamente y tratar a niños desde los de un año de edad hasta los adolescentes. Los ejemplos de casos aplican las instrucciones a escenarios de la vida real.

*The Science of Mom: A Research-Based Guide to Your Baby's First Year.* (La ciencia de Mamá. Una guía basada en la investigación sobre el primer año de su bebé). Alice Callahan. Johns Hopkins University Press, 2015. (Nº de catálogo WS 105 .C1304 2015)

En esta guía por la ciencia de los bebés, la autora explica cómo las madres no científicas pueden aprender la diferencia entre la exageración y la evidencia. La ciencia de Mamá es una exploración fascinante, reveladora y extremadamente informativa de los temas que generan discusiones y debates en los medios de comunicación y entre los padres.

*The Happiest Baby on the Block: The New Way to Calm Crying and Help Your Newborn Baby Sleep Longer.* (El bebé más contento de la cuadra. La nueva manera de tranquilizar el llanto y ayudar a su recién nacido a dormir más). Harvey Karp. Penguin Random House, 2015. (Enlace al catálogo de e-libros: 9780804179973)



Este libro, totalmente revisado y actualizado, incluye las percepciones más nuevas del sueño infantil, el compartir la cama, el amamantamiento, el fajar a los bebés y el riesgo del SMSL.

*Sleep Better! A Guide to Improving Sleep for Children with Special Needs.* (¡Duerma mejor! Una guía sobre mejorar el sueño de niños que tienen necesidades especiales) V. Mark Durand. Paul H. Brookes, 2013. (Nº de catálogo WM 188 .D931 2014)

Desde los berrinches a la hora de acostarse hasta mojar la cama, los problemas con el sueño pueden ser algunas de las mayores fuentes de preocupación y frustración para los padres y madres de niños que tienen necesidades especiales. Ha llegado la ayuda en esta guía realista, no crítica y repleta de técnicas ampliamente comprobadas y fáciles de emplear que funcionan con todos los niños, con y sin discapacidades. (Enlace al catálogo de e-libros: 9781598574661)



*Happiest Baby Guide to Great Sleep: Simple Solutions for Kids from Birth to 5 Years.* (Guía del bebé más contento sobre el sueño fabuloso. Soluciones fáciles para niños entre el nacimiento y los 5 años). Harvey Karp. William Morrow, 2012. (Nº de catálogo WM 188 .K1481 2012)

Este libro ofrece consejos sobre cómo ayudar a su recién nacido, bebé o niño de 1 o 2 años a descansar suficientemente. También desacredita algunos de los mitos más ampliamente creídos sobre los bebés y el sueño.

*Sleepless in America: Is Your Child Misbehaving or Missing Sleep?* (Desvelado en América. ¿Su hijo se porta mal o carece del sueño adecuado?). Mary Sheedy Kurcinka. HarperCollins, 2006. (Nº de catálogo WM 188 .K96s 2006)

Este libro, basado en las experiencias personales de madres y padres además de investigaciones científicas actualizadas, focaliza en el tema de la falta de sueño y soluciones a dicha falta como manera de percibir la conducta y cuestiones del desarrollo de los niños.

*Mayo Clinic Guide to Your Baby's First Year.* (Guía de la Clínica Mayo sobre el primer año de su bebé). Da Capo Press, 2012. (No de catálogo WS 105 .M4545 2012)

Este libro ofrece una guía a los primeros 12 meses de la vida con un bebé nuevo e incluye información sobre la alimentación, las inmunizaciones, el desarrollo, el sueño y el cuidado médico.

## Videos (en inglés)

*The Happiest Baby on the Block.* (El bebé más contento de la cuadra). 64-minute DVD. Happiest Baby. 2012. (Nº de catálogo WM 188 .K148dvd 2012)

El bebé más contento revela un descubrimiento nuevo e impresionante . . . el reflejo de tranquilizarse. Es casi como un “apagador” del llanto con que nacen todos los bebés. Dentro de pocos días incrementará el sueño de su bebé por entre una y tres horas cada noche

*The Brain: Activity, Sleep and Boredom.* (El cerebro. Actividad, sueño y aburrimiento). 20-minute DVD. (Nº de catálogo QP 376 .B73asb 2011)

Tanto la actividad física como el sueño de buena calidad son esenciales para los cuerpos sanos. Los estudios sugieren que el no hacer “nada”, hasta estar aburrido, es realmente muy importante para cómo procesamos el mundo que nos rodea y es la clave de la creatividad.

## Recurso de Internet

*El síndrome de muerte infantil súbita*

<http://illinoisearlylearning.org/tipsheets/sids.htm>

La pérdida de un bebé causada por el síndrome de muerte infantil súbita (SMSL) es una tragedia que apena a los padres, familiares, amigos y otros que lo cuidaban. La buena noticia es que todas las personas que cuidan a los bebés pueden ayudar a reducir el riesgo del SMSL. Disponible también en inglés y polaco.

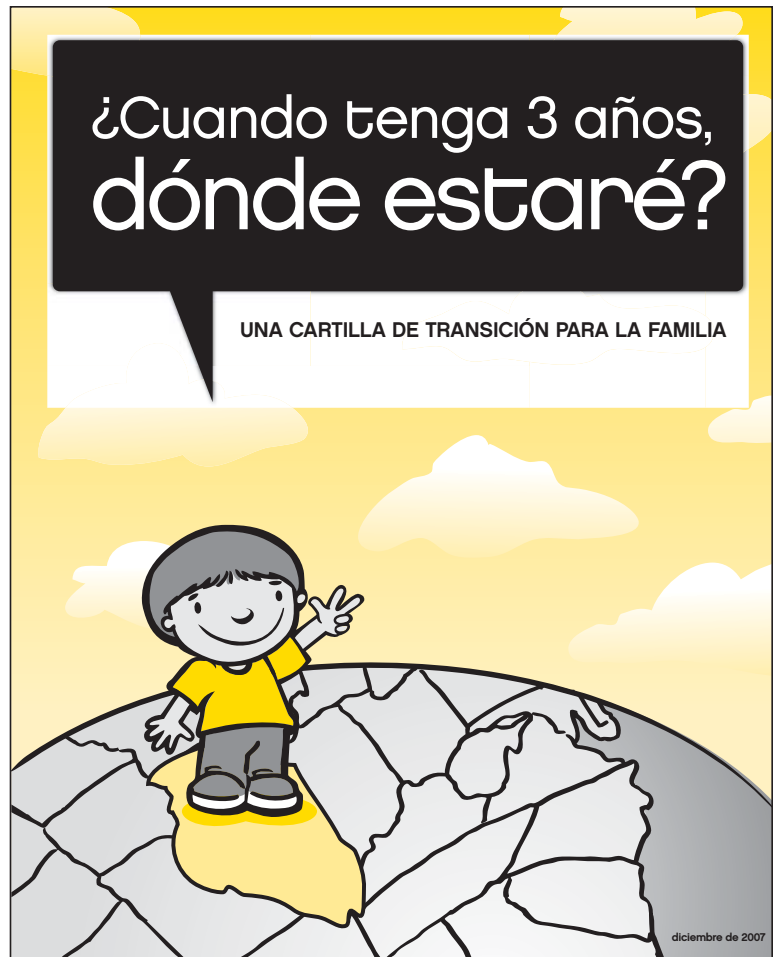
## Rincón de la directora

Estimadas familias,

¿Sabía que cada estado fija sus propios reglamentos para servicios de intervención temprana? Si usted está pensando en mudarse a otro estado, asegúrese de hablar de este cambio con su coordinadora de servicios. Entérese de los requisitos para servicios en su próximo estado al llamar a la agencia estatal que provee la intervención temprana. Pregunte si su hijo cumplirá los requisitos y sobre lo que necesitan hacer para iniciar los servicios de nuevo. Asegúrese de pedir copias de la evaluación de su hijo, su Plan Individualizado de Servicios para la Familia (IFSP, siglas en inglés) y los apuntes de este plan para poder compartirlas con sus nuevos proveedores.

Los servicios de intervención temprana terminan en todos los estados al tercer cumpleaños del niño. Si piensa mudarse cuando su hijo tenga 30 meses o más, asegúrese de reunirse con su equipo E.I. de Illinois para planear la transición antes de irse. Puede informarse sobre los tipos de servicio que probablemente se ofrecerán a los niños de 3 años y prepararse para buscar servicios cerca de su nuevo hogar. Un recurso que le puede ser útil es Cuando tenga 3 años, ¿dónde estaré? Lo puede hallar en nuestro sitio web en la sección de publicaciones del estado de Illinois. Contiene información que puede ayudarlo a hacer planes, sea que vive en Illinois o se cambia a otro estado.

Susan Fowler



### Illinois Early Intervention Clearinghouse

Early Childhood and Parenting Collaborative  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
Children's Research Center  
51 Gerty Drive  
Champaign, IL 61820-7469

### Centro de Información sobre la Intervención Temprana de Illinois

Early Childhood & Parenting Collaborative  
College of Education  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
Children's Research Center  
51 Gerty Drive  
Champaign, IL 61820-7469  
Phone: 877-275-3227 (in Illinois)

**Directora:** Susan Fowler

**Editor:** Kevin Dolan

**Colaboradoras:** Sarah Isaacs,  
Jill Tompkins, y Rebecca Swartz

**Traductora:** Theresa Arellano

Las opiniones expresadas en «La intervención temprana» son la responsabilidad de los autores y no necesariamente las del Departamento de Servicios Humanos de Illinois ni las de la Universidad de Illinois en Urbana-Champaign.

«La intervención temprana» (ISSN 1058-8396) es una publicación trimestral.

## ¡Síguenos en Facebook y Twitter!

Reciba noticias regulares sobre la biblioteca, recursos disponibles en Internet y los materiales en nuestra biblioteca.

 @eiclearinghouse

 Facebook.com/  
eiclearinghouse