



Centro de Información sobre la Intervención Temprana de Illinois

<https://eicclearinghouse.org/es/>

Vol. 33, N° 1 • Primavera de 2020



EN ESTE NÚMERO

El sueño sano es provechoso para todos 1

Actividades de concienciación a la hora de dormir 2

Recursos para el establecimiento de hábitos sanos de dormir 3

El Estado de Illinois actualiza "Cuando tenga 3 años, ¿dónde estaré?" 4

Actualización sobre el Plan SSIP de Mejoramiento Sistemático del Estado 4

El sueño sano es provechoso para todos

Las riñas a la hora de acostarse son estresantes para los adultos durante todas las etapas del desarrollo de los niños. Las dificultades en la rutina de sueño de un niño pueden comenzar poco después del nacimiento si se queja mucho y es difícil de sosegar. Las dificultades pueden continuar para un bebé cuando se levanta para evitar acostarse. Los niños activos de 1 y 2 años, que ya pueden caminar, pueden bajarse de la cama para un abrazo más o un vaso de agua más.

Las rutinas de acostarse pueden plantearles dificultades adicionales a las familias de niños pequeños con discapacidades o retrasos del desarrollo. Puede ser que las familias hayan resuelto problemas relacionados con la apnea del sueño u otras preocupaciones por la salud. Puede que tengan que utilizar equipos adicionales para mantener seguro a su hijo durante la noche.

Los padres y cuidadores agotados pueden cansarse de lidiar con los conflictos a la hora de acostarse. Pero las recompensas de formar una rutina saludable del sueño bien valen la pena. Cuente con su equipo de intervención temprana para obtener guía y apoyo a la hora de desarrollar una rutina que sirva bien para su familia. Al trabajar para resolver cada dificultad, tenga en mente que cada noche de sueño sano es un paso más hacia el bienestar físico, emocional y cognitivo para su hijo y su familia. El sueño sano puede ayudarles a hacer lo siguiente:

Formar un cuerpo sano. El descanso apropiado está relacionado con los patrones de creci-

Por favor, véase SUEÑO en la página 2

Mientras su niño va creciendo, sus hábitos de dormir cambian

He aquí los cambios en los patrones del sueño que usted puede esperar en el desarrollo de su hijo.

Nacimiento a 12 meses	12 a 24 meses	24 a 36 meses
<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>A 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>A los 12 a 18 meses, muchos niños dejan de dormir la siesta de la mañana y hacen la transición a una siesta más larga por la tarde.</p>	<p>Los niños de esta edad necesitan 13 o 14 horas de sueño cada día, que incluye 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>

SUEÑO

Continuación de la página 1

miento sano. Un niño que ha descansado bien es más capaz de resistir las enfermedades, mantener un peso corporal sano y gozar de una salud física mejor en general. Ciertas hormonas que fomentan la reparación y el crecimiento de las células se liberan solamente durante el sueño profundo.

Mejorar el desarrollo del cerebro.

Los cerebros de los niños menores de 3 años

están activos y creciendo durante el sueño. Mientras duermen, los cerebros de niños pequeños están trabajando activamente para procesar las memorias y la cognición, y hasta establecen los procesos cerebrales fundamentales para el desarrollo físico.

Apoyar la auto-regulación. La *auto-regulación* es la manera de que el cerebro y el cuerpo colaboran para controlar las emociones, la atención y los pensamientos. A un niño que ha descansado bien se le hace más fácil hacer frente a los sentimientos intensos y las transiciones durante todo el día. El des-

canso suficiente les ayuda a los niños a seguir prestando atención mientras exploran nuevas cosas y aprenden sobre su mundo durante los tiempos de juego.

Mejorar la salud general de la familia. Las investigaciones también indican que se mejora la salud de toda la familia cuando los padres y otros adultos que viven con niños pequeños tienen un sueño sano.

Tome en cuenta las necesidades de descanso de toda la familia al hacer sus planes para la rutina del sueño de los niños pequeños.

Actividades de concienciación a la hora de dormir

Cuando se han apagado las luces y se han guardado los libros, se puede usar una meditación guiada para allanar la transición al sueño. Las meditaciones a la hora de acostarse pueden ayudar mucho a tranquilizar el sistema nervioso y reducir el nivel de las hormonas del estrés en un niño. Arregle la ropa de cama alrededor de su niño y frótele suavemente la espalda, o no más quédese parado y cerca y utilice la voz para guiarlo a dormir. Ponga a prueba uno de estos cuentos guiados de concienciación (*mindfulness*) la próxima hora de de su hijo:

El barco flotante

Para este ejercicio comience con animar a su hijo a imaginarse envuelto en una cobija que lo mantiene calentito en el fondo de un barquito. Usted podría describir el barco cerca de la ribera de un río pequeño para

hacer que su hijo se sienta más seguro, tal vez puede describir que usted está en el barco también. Puede empezar así: “Estamos acurrucados en una cobija suave en nuestro barquito, debajo de un cielo alumbrado con estrellas.” Describa los cinco sentidos también: la sensación suave de subir y bajar de las olas, una brisa suave, el susurro de unas hojas, el murmullo del agua mientras fluye sobre rocas. Imite los sonidos del agua con palabras sosegadoras mientras flotan suavemente a la deriva con la corriente—y su hijo se duerme poco a poco.

Gatos adormilados (o cualquier otro animal acurrucado y soñoliento)

Para comenzar, describa en voz baja que se imagina un gato, tal vez un gatito pequeño y blanco que tiene sueño, o un gran

gato atigrado y plateado, usando palabras tranquilizadoras como suave y peludo, y póngale un nombre soñoliento como Soñador. Luego hable lentamente sobre lo cómo que se siente Soñador, como ronronea y se estira mientras toma la siesta en la cama. Tal vez otros gatos se suben a la cama también. La repetición de palabras y frases que sugieren el sueño puede resultar bien a la hora de acostarse. Esta técnica ha sido utilizado muy eficazmente por el psicólogo sueco Carl-Johan Forssén Ehrlin en el libro muy vendido “El conejito que quiere dormirse”.

Lo anterior se ha adaptado de “7 Guided Meditations to Help Your Child Fall Asleep” (7 meditaciones para ayudar a su hijo a dormirse) en <https://www.mother.ly/amp/guided-meditations-to-help-your-child-sleep-2559472493> (en inglés).

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. He aquí algunas maneras de que usted puede formar los buenos 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.
- Fijar horas firmes de acostarse y despertarse— inclusive los fines de semana.
- Siempre acostar al bebé boca arriba y sobre una superficie firme sin almohadas, cobijas, protectores acolchados ni 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.
- 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.
- Si los problemas con el sueño persisten, contacte a su proveedor de atención médica porque ya podría existir otra condición médica.



Para más información, vea el sitio de Internet del Centro de Información sobre la Intervención Temprana 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 el establecimiento de hábitos sanos de dormir

365 trucos para dormir a tu bebé

Paula Elbirt
Tikal, 2004
WM 188 .E37 2004



Buenas noches, Luna

Margaret Wise Brown
Rayo, 1995/1947
PZ 7 .B8163spa 1995

Buenas noches a todos

Sandra Boynton
Simon & Schuster Libros Para Niños, 2004/1982
SPANISH BB 8.3 .B711go 2004

Que duermas bien, pequeño tren

Sherri Duskey Rinker
Blok, B de Blok, 2014
PZ 8.3 .R481(spa) 2014



Comer y dormir

María Majoros
Rosa Sensat, 2002
WS 113 .F1913 2002

Duérmete, niño

Eduard Estivill
Debolsillo, 2014
WM 188 .Es86 2014

La llama llama rojo pijama

Anna Dewdney
Viking, 2011
PZ 8.3 .D498Llspa 2011



CD de audio

Arrorró, mi niño
Lee & Low Books, 2006
M 1997 .A77 2006

The Happiest Baby on the Block

(El bebé más feliz.)
Harvey Karp
Penguin Random House, 2015
WM 188 .K148 2015
Disponible también como **eBook**



Sleep Better! (¡A dormir mejor!)

V. Mark Durand
Paul H. Brookes, 2013
WM 188 .D931 2014
Disponible también como **eBook**

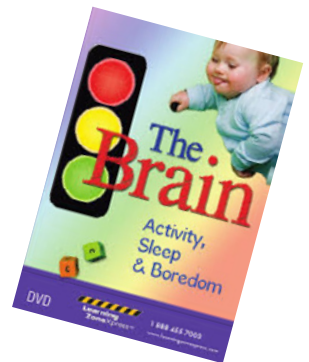
Videos

The Happiest Baby on the Block

(El bebé más feliz.)
64 minutes, DVD
Happiest Baby, 2012
WM 188 .K148dvd 2012

The Brain: Activity, Sleep and Boredom

(El cerebro. La actividad, el sueño y el aburrimiento.)
20 minutes, DVD
Learning ZoneXpress, 2011
QP 376 .B73asb 2011



¡Llegaron los eBooks!

Ya puede pedir y bajar instantáneamente los eBooks usando la aplicación cloudLibrary o la Overdrive en la mayoría de los aparatos. Para ver instrucciones más detalladas, visite eiclearinghouse.org/resources/library/ebooks/ o haga clic en el ícono a la derecha.



El Estado de Illinois actualiza “Cuando tenga 3 años, ¿en dónde estaré?”

Las transiciones van pasando en todo nuestro alrededor. Como padres y madres, traer nuestro hijito a casa desde el hospital es la primera de muchas transiciones enormes que encontramos. Más tarde hay transiciones a la guardería, a las escuelas y hasta de un maestro a otro. La transición formal desde los servicios de intervención temprana comienza cuando un niño tiene dos años y medio.

“Cuando tenga 3 años, ¿en dónde estaré?” es el cuaderno de transición que fue desarrollado por padres, madres y profesionales en Illinois para informar a familias que se están preparando para la transición fuera de los servicios de intervención temprana y posiblemente hacia recibir servicios a través de su distrito escolar local.

El libro trata solamente una transición, pero esta en particular puede dar unas preocupaciones mientras los niños pequeños y sus familias dejan un sistema conocido y entran a otro que no conocen.

El libro describe el proceso, abarca listas de cotejo para ayudar con todo el proceso, describe la secuencia de eventos en la transición y presenta consejos, estrategias y temas de conversación para las familias con el fin de allanarles la transición.

El libro se puede hallar en la página Web de la Junta Educativa del Estado de Illinois en https://www.childfind-idea-il.us/Materials/transition_workbook_sp.pdf.

El libro y los recursos correspondientes también se pueden pedir gratuitamente de la página Web de Child Find en <https://www.childfind-idea-il.us/Default.aspx>



Actualización sobre el Plan SSIP de Mejoramiento Sistemático del Estado

Mientras estamos por comenzar el último año del Plan SSIP (siglas en inglés de Plan de Mejoramiento Sistemático del Estado), nuestro enfoque sigue siendo la participación familiar con el fin de mejorar la capacidad de familias de satisfacer las necesidades de sus bebés y niños pequeños.

Nuestros sitios del programa preliminar siguen mejorando su capacidad de implementar los servicios enfocados en la familia aumentando la capacidad del equipo de liderazgo y respaldando a los equipos locales con capacitación y apoyo.

Mientras más equipos utilizan estrategias de capacitación que hacen crecer las fortalezas de las familias, avanzamos hacia alcanzar nuestra visión de un sistema que brinde un apoyo verdadero a las familias en sus esfuerzos por ayudar a sus hijos a desarrollarse y aprender, y que produzca en los niños menores de 3 años una adquisición y un uso mejor de sus conocimientos y destrezas.

Aunque algunas de las actividades en nuestro plan desafortunadamente se han visto atrasadas, continuaremos adelantando los planes cuando sea seguro hacerlo. Aunque no pudimos anticipar estas circunstancias, no obstante el cambio reciente en la entrega de servicios *ha requerido* que los intervencionistas utilicen habilidades de capacitación y estrategias de apoyo durante las rutinas diarias de las familias.

Esperamos que estas oportunidades ayuden a las familias a seguir alcanzando sus resultados mientras se mantengan protegidos del peligro.

Centro de Información sobre la Intervención Temprana de Illinois

Early Childhood Collective
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)

Investigadora principal: Meghan Burke

Colaboradoras: Sarah Isaacs, Rebecca Swartz, Jill Tompkins, Meghan Burke, y Chelsea Guillen

Traductora: Berkeley Hinrichs

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.