

COMO FOMENTAR HABITOS DE SUEÑO ADECUADOS

- CREAR UN RITUAL DEL MOMENTO DE ACOSTARSE Y ACTIVIDADES PREVIAS: HORA DE BAÑO, CENA, MOMENTO TRANQUILO DE OCIO, MOMENTO DE IR A DORMIR.
- SEÑALAR EL MOMENTO DE ACOSTARSE Y FACILITAR LA ANTICIPACION (RUTINA O SECUENCIA DE ACONTECIMIENTOS, AVISO VERBAL). SIEMPRE A LA MISMA HORA. ELEGIR HORA DE ACUERDO A EDAD.
- ASEGURAR PERIODO DE ACTIVIDADES TRANQUILAS Y/O RELAJANTES PREVIO AL AVISO O A LA HORA DE IR A DORMIR. EJERCICIO FISICO DURANTE EL DÍA
- HACER AGRADABLE EL MOMENTO DE IR A DORMIR: HABITACIÓN, CONVERSACIÓN Y/O ATENCION SOCIAL (5-10'), JUGUETES O CUENTOS, LUZ AMBIENTAL.
- HACER QUE DUERMA EN SU PROPIA HABITACION Y EN SU CAMA. NO DEBE DORMIRLE EL ADULTO.
- NO ALARGAR LA RUTINA DE IRSE A DORMIR O DE APAGAR LA LUZ, TIENE QUE HABER UN TIEMPO O UNAS ACTIVIDADES ESTABLECIDAS DE ANTEMANO (1 CUENTO, 1 CANCIÓN) Y SER FIRME EN NO ALARGARLAS.
- SI LLORA O PROTESTA ENTRAR EN LA HABITACIÓN A INTERVALOS DE TIEMPO PROGRAMADOS PARA DARLE CONFIANZA PERO SIN ACARICIARLE O HACER NADA PARA QUE SE DUERMA O CALLE. Se le indica con suavidad que es hora de descansar. Los primeros dos ó tres días se puede esperar de 1' a 5' minutos para entrar en la habitación, incrementando gradualmente el tiempo si sigue llorando. También puede ponerse un despertador en el cuarto del niño y decirle que se quede en la cama y que iremos a verle cada vez que suene el despertador. Entraremos en la habitación antes o en el momento que suena el reloj y reforzaremos al niño por estar acostado. Iremos alargando el tiempo.
- HABLAR CON EL NIÑO, DURANTE EL DÍA, DE SUS MIEDOS Y ANGUSTIAS. Leer cuentos “quitamiedos”, representar o dramatizar situaciones que le dan miedo y posibles soluciones, incluir bromas.
- SI LLORA O PROTESTA DE NOCHE ESPERAR ANTES DE RESPONDER, PUEDE VOLVER A DORMIRSE SOLO.
- DE BEBES SE ACONSEJA CREAR PAUTAS DE SUEÑO HACIENDO QUE DISCRIMINE LA NOCHE DEL DÍA (LUZ-OSCURIDAD, RUIDO-SILENCIO). A LOS 3-4 MESES: DORMIR EN SU HABITACIÓN.
- SI EXISTE RUTINA INADECUADA, POR EJEMPLO DARLE LECHE DE NOCHE CUANDO LLORA, IR SUSTITUYENDO O DESVANECIENDO DICHA RUTINA, DARLE AGUA POR EJEMPLO.
- A PARTIR DE 3 ó 4 AÑOS REFORZAR CON SISTEMA DE PUNTOS.

SERVICIO DE ATENCION TEMPRANA DE LEBRIJA

EDAD MESES	HORAS DE SUEÑO	Nº EPISODIOS SUEÑO	Nº COMIDAS	HORARIOS COMIDAS	
1- 3 meses	20-16	7-6 Duración de cada periodo: primero 2-3 horas y hacia la 6 semana hasta 6 horas	6-5	6 10 14 18 22 2	8 12 16 20 24 4
6 meses	16-14 (11-12 por la noche+ 2-3 siestas)	4-3	4	6 10 13 6	8-9 12-13 16-17 19-20
12 meses	14-13	3-4 posiblemente 2 siestas de 1 a 3 horas y 1-2 descansos de pocos minutos- suprimen siesta de mañana hacia 17-18 meses	3+ 2 tentempiés media mañana y tarde	Horas familiares	Horas guardería
24 meses	13	2 normalmente solo 1 siesta después de comer hacia el final del segundo año	3+2	“	“
36-48 meses	11-12 horas nocturno	2-1 muchos van dejando la siesta aunque más común a los 48m	3+2	“	“

Recién nacido.....16 h.- 20 h, con 5-6 periodos de vigilia – sueño. (2 tomas en la noche)
 3-4 meses.....14/15 horas repartidas en 4-5 periodos, la mayoría por la noche.(1 toma, a partir de los 4 meses duermen seguido 8 horas sin alimentarse)
 6 meses.....14 horas, por la noche 12 con siestas mañana y tarde que oscilan de 1 a 3 horas. Se eliminan tomas nocturnas.
 6m-12 m.....14 horas, al año muchos solo una siesta al día
 2 años.....13 horas
 3 años11-12 horas nocturno y muchos ya no siesta.