

Los niños que se despiertan de noche

Es importante que su hijo aprenda a dormirse solo para que pueda volver a conciliar el sueño enseguida cuando se despierte.

Uno de los problemas más comunes que enfrentan los padres es que los niños pequeños se despiertan durante la noche. A la edad de 6 meses la mayoría de los bebés tienen la capacidad fisiológica para dormir toda la noche sin tener que alimentarse. Sin embargo, entre 25% y 50% de los niños continúan despertándose durante la noche. Este problema puede ocurrir a cualquier edad pero es más común en bebés y niños pequeños.

¿Por qué se despierta su niño durante la noche?

Es importante que los padres sepan que los niños de todas las edades se despiertan brevemente entre cuatro y seis veces durante la noche. Por lo tanto, el problema no es que se despierten sino que no puedan volver a dormirse solos. Los niños que pueden calmarse y dormirse solos (se autocalman) despiertan brevemente durante la noche pero sus padres no lo notan. En cambio, los que “avisan” son los que se despiertan y alertan con el llanto o entrando al dormitorio de los padres. Muchos de estos niños que “avisan” han desarrollado asociaciones inadecuadas para iniciar el sueño lo cual les impide autocalmarse.

¿Qué son las asociaciones del sueño?

Muchos padres crean el hábito de dormir al niño meciéndolo, abrazándolo o acostándolo en la cama con ellos. Con el tiempo, los niños pueden depender de esta ayuda para dormirse. Aunque esto no sea un problema a la hora de acostarse puede crear dificultades para dormirse solos a la noche. Las asociaciones del sueño son cosas que el niño aprende y se vuelven necesarias para que se duerma a la hora de acostarse y cada vez que despierta durante la noche (mecerlo, amamantarlo o acostarlo al lado de sus padres). En resumen, es necesario que su hijo aprenda a dormirse solo para que si se despierta pueda volver a conciliar el sueño inmediatamente.

¿Qué puede hacer para ayudarlo a dormir toda la noche?

Puede dar los siguientes pasos:

- **Escoja un horario temprano para acostarlo.** Es irónico que cuanto más cansado está su niño, más se despertará durante la noche. Por lo tanto, asegúrese de que continúe tomando siestas durante el día y fije un horario para acostarse que sea temprano.
- **Objetos que brindan seguridad.** Trate de que se apegue a un objeto. Algo temporal como un muñeco de peluche, una muñeca o una cobija que le ayude a sentirse acompañado cuando usted no esté presente.

Más información

- Centro de Trastornos del Sueño s 206-987-5072
- Consulte con el proveedor de atención medica de su niño
- seattlechildrens.org

Servicios gratis de interpretación

- En el hospital, solicítelo con la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a nuestra línea gratis de interpretación: 1-866-583-1527. Mencíónele al intérprete el nombre de la persona o extensión que necesita.

Acostúmbrelo a este objeto usándolo durante la rutina de acostarse y trate de incluirlo cada vez que lo abraza o consuela. No fuerce al niño a aceptar el objeto y tenga presente que algunos nunca lo aceptarán aunque sea lindo y suave.

- **Rutina para acostarse.** Establezca una rutina diaria antes acostarse que incluya actividades tranquilas y agradables, como un baño y cuentos. Evite actividades estimulantes y energéticas como salir a jugar, corretear o ver programas de televisión o videos emocionantes. Las actividades al momento de “apagar la luz” deben ocurrir en el cuarto donde duerme su niño. Después de los 6 meses, evite incluir la alimentación como parte de la rutina de ir a la cama.
- **Mantenga el mismo ambiente en el dormitorio.** Cerciórese de que el ambiente del dormitorio del niño permanezca igual toda la noche (por ej., la luz).
- **Acueste a su hijo con sueño pero aún despierto.** Al finalizar la rutina, acuéstelo en su cuna/cama con sueño pero todavía despierto y salga del cuarto. Recuerde, la clave para que su hijo duerma toda la noche es que aprenda a conciliar el sueño solo y pueda quedarse dormido cada vez que se despierte naturalmente durante la noche.
- **Método de verificación.** Si el niño llora o grita, entre a verlo. Espere allí todo el tiempo que quiera, mucho o poco. Para algunos niños, entrar a mirarlo con frecuencia da resultado; para otros es mejor hacerlo menos. Si sigue llorando o molesto, continúe entrando. Las visitas deben ser breves (1 minuto) y aburridas. Dígale con tranquilidad que es hora de dormir. El propósito de volver a la habitación es tranquilizarlo, que sepa que usted aún está presente y también que usted vea que su hijo está bien.
- **Responda durante la noche.** Al principio atiéndalo como siempre lo ha hecho de noche (ej., amamantándolo o meciéndolo). Estudios de investigación indican que la mayoría de los niños comienzan a dormir la noche entera 1 o 2 semanas después de que logran dormirse con facilidad y rapidez al acostarse. Si pasan varias semanas y su niño continúa despertándose, use el mismo método de verificación que usó a la hora de acostarse.
- **Un enfoque más lento.** Algunos padres sienten que el primer paso, salirse mientras el bebé se duerme, es difícil para ellos y para el bebé. Un método más lento es enseñar al bebé a dormirse por su cuenta con usted en el cuarto. Este método toma más tiempo pero hace que algunas familias se sientan mejor. El primer paso es acostar al niño despierto en su cuna/cama y sentarse en una silla junto a él. Una vez que logre quedarse dormido de esta manera por unos días, siéntese más lejos y repítalo cada tres a cuatro noches, hasta que finalmente llegue al pasillo y ya no le vea.
- **Sea constante y no se rinda.** Las primeras noches pueden ser muy difíciles y, a menudo, la segunda o tercera son peores que la primera. Sin embargo, a las pocas noches o semanas comenzará a ver cambios.

Libros donde encontrará más ayuda

Para padres

- *Sleeping Through the Night, Revised Edition: How Infants, Toddlers and Their Parents Can Get a Good Nights Sleep.* (Dormir toda la noche, edición revisada: cómo hacer que los bebés, los niños grandes y pequeños y los padres duerman bien de noche) de Jodi Mindell Marzo 2005

Para bebés y niños pequeños: el destete

- *Milkies in the Morning* de Jennifer Sabem, 2014
- *Nursies When the Sun Shines* de Katherine Havener, 2013
- *Sally Weans from Night Nursing* de Lesli Mitchell, 2013

© Mindell JA y Owens JA (2003). *A Clinical Guide to Pediatric Sleep: Diagnosis and Management of Sleep Problems.* (Una guía clínica del sueño pediátrico y el manejo de los problemas del sueño) Philadelphia: Lippincott Williams y Wilkins. Usado con permiso.

Nightwakings

The bottom line is that your child needs to learn to fall asleep on her own so that she can put herself immediately back to sleep when she awakens.

Nightwakings in young children is one of the most common problems that parents face. By 6 months of age, most babies are physiologically capable of sleeping throughout the night and no longer require nighttime feedings. However, 25% - 50% continue to awaken during the night. Nightwaking problems can occur at any age but are most common with infants and toddlers.

Why does your child wake during the night?

When it comes to nightwaking, the most important thing for parents to understand is that all children, no matter the age, wake briefly throughout the night. These arousals occur between four to six times per night. So the problem is rarely the waking during the night but rather why the child is unable to return to sleep on her own. Children who are able to soothe themselves back to sleep (“self-soothers”) awaken briefly throughout the night but their parents are unaware of these arousals. In contrast, “signalers” are those children who alert their parents by crying or going into the parents’ bedroom upon awakening. Many of these “signaler” children have developed inappropriate sleep-onset associations and thus have difficulty self-soothing.

What are sleep associations?

Many parents develop the habit of helping their child to fall asleep by rocking, holding, or bringing the child into bed with them. Over time, children may learn to rely on this kind of help from their parents in order to fall asleep. Although this may not be a problem at bedtime, it may lead to difficulties with your child falling back to sleep on her own during the night. Thus, sleep associations are conditions that the child learns to need in order to fall asleep at bedtime (such as rocking, nursing, or lying next to a parent). These same sleep associations are then needed in order to fall back to sleep during the night. The bottom line is that your child needs to learn to fall asleep on her own so that she can put herself immediately back to sleep when she awakens.

What can you do to help your child sleep through the night?

There are a number of steps that you can take to help your child sleep through the night:

- **Develop an appropriate sleep schedule with an early bedtime.** Ironically, the more tired your child is, the more times she will awaken during the night. So, be sure to have your child continue to take naps during the day and set an early bedtime.
-

1 of 3

To Learn More

- Sleep Disorders Center
206-987-5072
- Ask your child’s healthcare provider
- seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

- **Security object.** Try to introduce your child to a transitional/love object. A transitional object, like a stuffed toy, doll or blanket, helps a child feel safe and secure when you are not present. Help your child become attached to a transitional object by including it as part of the bedtime routine. Try to include this object whenever you are cuddling or comforting your child. Don't force your child to accept the object, and realize that some children will not accept one no matter how cute and cuddly the object.
- **Bedtime routine.** Establish a consistent bedtime routine that includes calm and enjoyable activities, such as a bath and bedtime stories. Avoid exciting high-energy activities, such as playing outside, running around, or watching television shows or videos. The activities occurring closest to "lights out" should occur in the room where your child sleeps. Also, avoid making bedtime feedings part of the bedtime routine after 6 months.
- **Consistent bedroom environment.** Make sure your child's bedroom environment is the same at bedtime as it is through the night (e.g., lighting).
- **Put your child to bed drowsy but awake.** After the bedtime routine, put your child in her crib/bed drowsy but awake and leave the room. Remember, the key to having your child sleep through the night is to have her learn to fall asleep on her own, so she can put herself back to sleep when she naturally awakens during the night.
- **Checking method.** If your child cries or yells, check on her. Wait for as long or as short a time as you wish. For some children, frequent checking is effective; for others, infrequent checking works best. Continue returning to check on your child as long as she is crying or upset. The visits should be brief (1 minute) and boring. Calmly tell your child it's time to go to sleep. The purpose of returning to the room is to reassure your child that you are still present and to reassure you that your child is okay.
- **Respond to your child during the night.** In the beginning, respond to your child as you normally do throughout the night (e.g., nurse, rock). Research indicates that the majority of children will naturally begin sleeping through the night within 1 to 2 weeks of falling asleep quickly and easily at bedtime. If your child continues to awaken during the night after several weeks, then use the same checking method during the night as you did at bedtime.
- **A more gradual approach.** Some parents feel that not being present when their baby falls asleep feels like too big of a first step for them and their baby. A more gradual approach is to teach your baby to fall asleep on her own but with you in the room. This approach will take longer but feels more comfortable to some families. The first step is to put your child in her crib/bed awake and sit on a chair next to the crib/bed. Once she is able to consistently fall asleep this way, sit farther and farther away every three to four nights until you are finally in the hallway and no longer in sight.
- **Be consistent and don't give up.** The first few nights are likely to be very challenging and often the second or third night is worse than the first night. However, within a few nights to a week, you will begin to see improvement.

Books for more help

For parents

- *Sleeping Through the Night, Revised Edition: How Infants, Toddlers and Their Parents Can Get a Good Night's Sleep.* By Jodi Mindell March 2005

For babies and toddlers - weaning stories

- *Milkies in the Morning* by Jennifer Sabem, 2014
- *Nursies When the Sun Shines* by Katherine Havener, 2013
- *Sally Weans from Night Nursing* by Lesli Mitchell, 2013

© Mindell JA & Owens JA (2003). **A Clinical Guide to Pediatric Sleep: Diagnosis and Management of Sleep Problems.** Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. Used with permission.