

**ESCUELA DE EDUCACION ESPECIAL CURA BROCHERO**  
**SECCION: ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA**

GUIA PEDAGOGICA N 7

DOCENTE: Myriam Villarroel

SECCIÓN: Atención a la Primera Infancia.

TURNO: Mañana

TITULO: "SUEÑO PLACENTERO"

Durante este periodo vamos a trabajar: "HÁBITOS Y RUTINAS DEL SUEÑO"

Se sugiere:

- ✓ Leer en familia, el documento.
- ✓ Comenzar a poner en práctica éstos consejos para que el bebé logre tener un sueño placentero.

Crear hábitos a la hora de dormir, apropiados a la edad de cada niño, puede ayudarle a conciliar mejor el sueño y a descansar bien. Es conveniente determinar y respetar los horarios en que tengan que irse a la cama, bien como el de levantarse, día tras día. Las etapas del sueño infantil son muy personales, pero los padres pueden ir orientándolas según las necesidades que tengan sus hijos.

Dormir también es un alimento para el cuerpo del niño. El niño que no duerme bien terminará teniendo problemas en su conducta o comportamiento. Por eso es tan importante, desde la más temprana edad, establecer horarios así como tiempo de sueño para los niños. Lo primero, después de establecida una rutina, con horarios y hábitos que hagan sentir más seguros a los niños, es hacer que ellos se acostumbren a ella, para irse a la cama. Para eso es necesario conocer al niño, observarlo, y así descubrir lo que le ayuda a sentirse más calmo. Hay niños que no pueden dormir sin escuchar una canción. A otros, les encantan que les cuenten cuentos antes de dormir, y otros aún terminan rendidos y dormidos con solo rascarles la espalda. Todo dependerá de los hábitos que sus padres hayan adoptado y puestos en práctica.



## **ESCUELA DE EDUCACION ESPECIAL CURA BROCHERO**

### **SECCION: ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA**

Conseguir que el bebé duerma todo lo que tenga que dormir, a la hora apropiada, y sólo, es un desafío que sigue manteniendo a muchos padres muy despiertos y sin sueño. Todos sabemos que la falta de sueño afecta el ánimo, la concentración, y el control de una persona. Deja a cualquier persona, mal humorada, y desanimada. Si un padre o una madre no duermen, la paciencia que deberían tener para enseñar a su bebé a dormir, será nula. Y todo se convertirá y crecerá como una bola de nieve. Eternos padres nerviosos y alterados, y bebés despiertos.

El aprendizaje de un bebé se basa fundamentalmente en la repetición. Si repites muchas veces la palabra "papá", esta será la primera palabra que dirá el bebé. Si acostumbras a tu bebé a que duerma con un osito de peluche, él estará adquiriendo un hábito. Lo mismo ocurre con la comida, con el juego, y con el sueño. Y todo exigirá mucha paciencia.

Aunque el bebé no sea una ciencia exacta, es necesario considerar que el sueño del bebé no es lo mismo que el sueño de un adulto. El sueño del bebé no se determina por el día y la noche. Un bebé no sabe diferenciar los distintos momentos de un día. Su sistema neurológico es inmaduro y claro que necesita de patrones que le haga contestar. El sueño puede ser un momento anunciado por los padres al bebé a través de canciones infantiles, de caricias, de masajes, etcétera, agrupados en una rutina. Los bebés necesitan de la rutina, de la repetición organizada, para aprender.

Hasta los cuatro meses de vida, los bebés duermen, como solemos decir, a "pierna suelta", una media de 16 horas al día. A partir del cuarto mes es cuando necesitarán que les echemos una mano para conciliar el sueño. Es ahí cuando se debe emplear una rutina. Cada bebé se reconforta de una forma diferente. Algunos con canciones, otros con un masaje, o con el calor y la mecedora de los brazos de la madre. La rutina es un conjunto de actividades que sucesivamente deben ocurrir siempre a la misma hora y que terminan cuando el bebé está dormido en su cuna.

#### **LA RUTINA DEL SUEÑO DEL BEBÉ:**

La hora de dormir es un momento muy especial en la rutina diaria de un bebé. Es recomendable que todos los días se repitan los mismos pasos para crear un hábito que hará que asocie ese proceso con la hora de dormir. Los momentos previos al sueño son importantes, ya que se reduce la actividad del día y se prepara al niño para un descanso reparador, imprescindible para su desarrollo.

Les comparto una rutina de sueño en cinco pasos para conseguir que tu bebé llegue a la cama relajado y duerma mejor. Tengan en cuenta que no es magia, y que es una propuesta que por supuesto ustedes pueden modificar, o cambiar el orden de cada paso de acuerdo a las necesidades y preferencias de su bebé.

## **ESCUELA DE EDUCACION ESPECIAL CURA BROCHERO**

### **SECCION: ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA**

#### 1) Baño relajante

El baño es uno de los momentos del día que los niños más disfrutan. Ayuda a bajar los decibeles del día y empezar a prepararse para la hora de ir a dormir. Prepara el baño a una temperatura ambiente agradable, el agua tiene que tener más o menos la misma temperatura que la del cuerpo del bebé (entre unos 35-37°C).

Una de las dudas más frecuentes es si es mejor bañar al bebé antes o después de cenar, pero la respuesta es que es indiferente. Depende de cómo sea tu bebé. Si el baño le relaja tanto que se queda dormido y luego no cena, mejor darle antes de cenar, sino puedes bañarlo primero y luego darle la cena.

#### 2) Masajes

Tras el baño, es el mejor momento para darle unos masajes con crema o aceite hidratante que ayudará a proteger su delicada piel y le dará sensación de bienestar (hay aceites con aromas realmente deliciosos que aumentan esa sensación). Prepara la sesión teniendo todo a mano, vigila siempre a tu bebé y asegúrate de que el ambiente esté a una temperatura agradable para que no pase frío.

Los masajes son caricias poderosas que contribuyen a crear una conexión muy especial con tu bebé, y que además tiene importantes beneficios para su desarrollo.

La sesión puede durar unos 10-15 minutos. Haz movimientos suaves y lentos en todo el cuerpo. Empieza por la barriga, luego piernas, brazos, manos y no te olvides de la carita. Luego colócale boca abajo y realiza masajes en su espalda. Ten en cuenta que hay días que tal vez no tenga humor para masajes o tenga mucho hambre, y ese día será mejor saltar la sesión de masajes, o hacerla más tarde.

#### 3) Ponle el pijama

Ponle un pijama de algodón cómodo y preferentemente que tape sus pies, sobretodo si es invierno o tu bebé suele destaparse por las noches.

Mientras vistas a tu bebé haz contacto visual con él, sonríele y háblale con voz suave. La idea es que todas las acciones previas al sueño sean tranquilas.

#### 4) Cena

Tras el baño y el masaje viene la hora de la cena, ya sea que tome el pecho, el biberón, sus cereales o su cena con alimentos sólidos si ya es mayor de seis meses. Hay bebés que empiezan a comer sólidos y apenas pican algún alimento y luego hacen la toma de biberón o de pecho para dormir.

## **ESCUELA DE EDUCACION ESPECIAL CURA BROCHERO**

### **SECCION: ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA**

Aquí cada bebé tiene sus preferencias, pero lo recomendable es que cene siempre a la misma hora.

#### 5) Brazos y mimos

Por último, prepara el lugar donde vaya a dormir con un ambiente tranquilo y luz tenue. Puedes incluso poner música suave que seguro a tu bebé le encantará. Hay bebés, sobre todo los más pequeños, que unen estos dos últimos pasos ya que suelen quedarse dormidos tomando el biberón o el pecho.

El último paso es colocar al bebé en su cuna (o donde duerma) y arroparlo para que cierre los ojitos. Puedes hacerle caricias y cantarle una canción de cuna, o incluso leerle o contarle un cuento. Hay bebés que solo se duermen en brazos y que no pueden dormir de otra manera. Si es así, una vez que se haya dormido profundamente puedes colocarle en su cuna.

Todo el proceso te llevará aproximadamente una hora. Es un momento especial para que disfruten mucho ambos y que servirá como rutina de sueño para que el bebé duerma mejor. Con el tiempo, irá asociando este ratito al final del día con la relajación y sabrá que es la hora de irse a dormir.

#### **RECUERDA TENER EN CUENTA:**

- El ambiente de la habitación

El ambiente es muy importante a la hora de acostar al niño. La habitación debe tener una temperatura adecuada (17-20°C). A partir de los 3-4 meses es conveniente que el niño duerma en su propia habitación, si es posible. De no serlo, es recomendable establecer mediante algún separador el espacio del niño en la habitación de los padres.

- La ropa de dormir adecuada

Un niño poco o demasiado arropado puede que tenga la necesidad de despertarse por no encontrarse cómodo, y seguramente se sentirá angustiado e irritado.

- Objeto de apego

Si existe la necesidad en el niño de dormir con un muñeco, una mantita, o simplemente con el chupete, hay que respetarla. Muchas veces el niño necesita de algo que le dé más seguridad. Y eso es lo que más necesitan los niños para tener una buena noche de sueño.

**ESCUELA DE EDUCACION ESPECIAL CURA BROCHERO**  
**SECCION: ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA**

- Los hábitos y la rutina a la hora de dormir

Es necesario aclarar que cada niño es un mundo y que su comportamiento y sus hábitos serán orientados, de alguna manera, por su carácter. Serán los padres los que sabrán qué tipo de rutina y de costumbres adoptarán a la hora de ayudar al niño a que se duerma mejor, dependiendo de su forma de ser.



QUERIDA FAMILIA: AGRADECEMOS SU COMPROMISO Y ACOMPAÑAMIENTO EN ESTA NUEVA SEMANA DE CUARENTENA. ¡NOS CUIDEMOS PARA QUE PRONTO PODAMOS VOLVER A ENCONTRARNOS!



DIRECTORA: Prof. ANALÍA CÁCERES