

¿Quién Puede Ayudar?

- ✓ Primero, consulte con su pediatra / médico familiar para que le aconseje y asegurarse que no hay ningún problema médico que esté contribuyendo a los problemas de sueño (tales como cólico, alergias, infección del oído, problemas respiratorios y otros problemas relacionados con la salud).
- ✓ Si es necesario, consulte con un experto del sueño. Lo más probable es que un experto del sueño le recomiende una corta intervención de comportamiento. Se ha demostrado que la terapia de comportamiento es efectiva, aún en casos de problemas serios de sueño y de larga duración.



Recursos

Para encontrar un experto del sueño y para mayor información:

- ✓ <http://www.sleepfoundation.org/>
- ✓ <https://kidshealth.org/en/parents/sleep.html>
- ✓ <http://www.sleepeducation.com/>
- ✓ Durand, V.M. (1998). Sleep better!: A guide to improving sleep for children with special needs. Baltimore, MD: Paul H. Brookes.



Información suministrada por:

Centro de Florida para Comunidades Incluyentes, un Centro Universitario para la Excelencia en Discapacidades del Desarrollo Universidad del Sur de la Florida

Por favor cite este documento como:

Havercamp, SM (2008). *El Sueño es Importante: Cómo ayudar a sus niños a dormir*. Centro de Florida para Comunidades Incluyentes, <http://flfcic.org>.

El desarrollo de este material fue apoyado por la Administración sobre Discapacidades del Desarrollo (#90-DD-0592, Fox and Kincaid)

Para mayor información o para solicitar copias adicionales, visite <http://flfcic.org>



A Behavioral-Health Information Program

for Children and Adults with Disabilities

El Sueño es Importante:

Cómo Ayudar a sus Niños a Dormir



Bienestar del Bebé

¿Qué Queremos Decir con *Problemas de Sueño?*

Alrededor del 43% de todos los niños y tanto como el 86% de niños con atrasos del desarrollo experimentan algún tipo de dificultad para dormir.

Los problemas incluyen:

- ✓ Dificultad en calmarse y quedarse dormido a la hora de acostarse
- ✓ Despertarse con frecuencia durante la noche
- ✓ Patrones irregulares de sueño
- ✓ Dormir por períodos cortos
- ✓ Tener sueño durante el día



¿Por qué Debemos *Ayudar a los Niños* a Dormir Mejor?

- ✓ Los niños con problemas de sueño tienen problemas para:
 - Pensar
 - Recordar
 - Prestar atención
 - Ser creativos
 - Tener éxito en la escuela
- ✓ Los problemas de sueño puede poner a los niños de mal humor e irritables
- ✓ Dormir bien es importante para la salud, el crecimiento y el desarrollo
- ✓ ¡Cuando los niños duermen mal, toda la familia sufre! Las mamás de niños que no duermen bien generalmente están más:
 - Estresadas
 - Deprimidas
 - Tienen problemas en su matrimonio
 - ¡Y hay más posibilidad de que abusen de sus niños!



¿Cómo podemos ayudar a que nuestros hijos duerman mejor?

- ✓ Mantener una rutina consistente empezando a la misma hora todos los días
- ✓ Incluir una serie de actividades tranquilas (por ejemplo, bañarse, ponerse la pijama, leer un libro) y terminar en la cama del niño
- ✓ Mantenga la recámara de su hijo fresca, oscura (solo con una lucecita) y sin bulla
- ✓ Deje que su hijo se duerma solo
- ✓ NOTA: **evite la TV y videos antes de dormir**, esto les dificulta calmarse para dormirse y aumenta la probabilidad que se despierten durante la noche.

