



Healthy Children (/Spanish) > Edades y Etapas (<https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages>) > Bebé (<https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/baby>) > Sueño (<https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/baby/sleep>) > Cómo hacer para que su bebé se duerma

## EDADES Y ETAPAS

# Cómo hacer para que su bebé se duerma

## ¿Cuál es la mejor forma para dormir a mi bebé?

### Bebés

Los bebés no tienen ciclos regulares de sueño hasta aproximadamente los 6 meses de edad. Si bien los recién nacidos duermen aproximadamente de 16 a 17 horas al día, es posible que sólo duerman de 1 o 2 horas seguidas. A medida que los bebés crecen necesitan dormir (/spanish/ages-stages/baby/sleep/paginas/default.aspx) menos. Sin embargo, cada bebé tiene necesidades diferentes de sueño. Es normal que un niño de 6 meses de edad se despierte durante la noche pero vuelva a dormirse después de algunos minutos.



A continuación le ofrecemos algunas sugerencias que pueden ayudar a su bebé (/spanish/ages-stages/baby/paginas/default.aspx) (y a usted) a dormir mejor por las noches.

1. **Mantenga a su bebé calmado y silencioso cuando lo alimenta o lo cambia durante la noche.** Intente no estimularlo o despertarlo demasiado.
2. **Juego con el bebé durante el día.** Hablar y jugar con su bebé durante el día ayudará a extender las horas que permanece despierto. Esto lo ayudará a dormir durante períodos más largos durante la noche.
3. **Coloque a su bebé en la cama cuando tenga sueño pero aún esté despierto.** Esto ayudará a su bebé a aprender a dormirse por sí solo en su propia cama. Sostenerlo o mecerlo hasta que esté completamente dormido puede dificultarle volver a dormirse si se despierta durante la noche.
4. **Espere algunos minutos antes de responder a las quejas de su hijo.** Espere a ver si puede dormirse solo. Si continúa llorando, vea qué le pasa pero no encienda la luz, no juegue con él ni lo levante. Si se desespera o no puede calmarse, considere qué más puede estar molestándole. Es posible que tenga hambre, haya mojado o ensuciado el pañal, esté afiebrado o no se sienta bien.

## Niños pequeños y en edad preescolar

Para muchos padres la hora de dormir de sus niños pequeños (/spanish/ages-stages/toddler/paginas/default.aspx) puede ser la parte más difícil del día. Los niños de esta edad a menudo se resisten a ir a dormir, especialmente si tienen hermanos más grandes que aún están despiertos. Siga los siguientes consejos para ayudar a su niño pequeño a fomentar buenos hábitos para dormir.

1. **Organice una rutina tranquila antes de la hora de dormir para ayudar a su hijo a que entienda que pronto será hora de ir a dormir.** Aproveche esta ocasión para leerle una historia, escuchar música tranquila o darle un baño. Puede ser tentador jugar con su hijo antes de ir a dormir. Sin embargo, los juegos activos pueden hacer que su hijo esté demasiado agitado para dormir.
2. **Sea constante. La hora de dormir debe ser la misma todas las noches.** Esto ayuda a su hijo a saber qué esperar y lo ayuda a establecer patrones de sueño saludables.
3. **Permita que su hijo se lleve algo favorito a la cama todas las noches.** Puede dejar que su hijo duerma con un osito de peluche, una manta especial o algún otro juguete favorito. Estos a menudo ayudan a que los niños se duerman, especialmente si se despiertan por la noche. Asegúrese de que el objeto sea seguro. Busque listones, botones y otras piezas que puedan presentar algún riesgo de asfixia (/spanish/health-issues/injuries-emergencias/paginas/choking-prevention.aspx). El relleno o las bolitas dentro de los juguetes de peluche también pueden ser peligrosos.
4. **Asegúrese de que su hijo esté cómodo.** Pregúntele si quiere un poco de agua o que deje una luz prendida o deje la puerta entreabierta. Intente encargarse de las necesidades de su hijo antes de la hora de ir a dormir de forma que no las use como excusas para ir a dormir.
5. **No deje que su hijo duerma en la misma cama con usted.** Esto puede hacer que sea más difícil para él dormirse cuando está solo.

**6. No vuelva a la habitación de su hijo cada vez que se queja o lo llame. Intente lo siguiente en su lugar:**

1. Espere varios segundos antes de responder y demore su respuesta cada vez que lo llame. Esto le dará la oportunidad de dormirse solo.
2. Tranquile a su hijo diciéndole que usted ahí si lo necesita. Si necesita entrar a la habitación no encienda la luz, no juegue con él ni se quede demasiado rato.
3. Aléjese cada vez más lejos de la cama de su hijo cada vez que entre a su cuarto hasta que pueda tranquilizarlo hablando sin entrar a su habitación.
4. Recuérdele cada vez que la llame que es hora de dormir.

**7. Dele tiempo.** Ayudar a su hijo a fomentar buenos hábitos para dormir puede ser un desafío y es normal enojarse cuando un niño lo mantiene despierto durante la noche. Trate de ser comprensiva . Una respuesta negativa de un padre a veces puede empeorar el problema para dormir.**Última actualización** 10/18/2017**Fuente** Sleep Problems in Children (Copyright © 2007 American Academy of Pediatrics, Updated 04/2013)

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.

Contáctenos (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/contact-us.aspx>)

¿Quiénes somos? (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/about-aap.aspx>)

Política de privacidad (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/privacy-policy.aspx>)

Términos de uso (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/terms-of-use.aspx>)

Política editorial (<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/editorial-policy.aspx>)



---

e HONcode standard for trustworthy health (<http://www.healthonnet.org/HONcode/Conduct.html>)

© derechos de autor 2017 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.