



# Bienestar familiar: Hoja de consejos prácticos sobre el sueño y las horas de despertarse y acostarse

Para Early Head Start/Head Start (EHS/HS); Agencia de reasentamiento de refugiados; Head Start para migrantes y trabajadores de temporada (MSHS); Proveedores de atención temprana y educación en la primera infancia

Todos los proveedores pueden apoyar a las familias, promoviendo los beneficios y la importancia del sueño, así como las cantidades apropiadas de horas de sueño para los niños de diferentes edades. Los niños que han descansado bien están mejor preparados para la escuela y las actividades sociales. Esta hoja de consejos prácticos sobre las horas de sueño, de despertarse y acostarse, corresponde a las páginas siete y ocho del manual [La crianza de niños pequeños en un país nuevo: Apoyo al aprendizaje temprano y desarrollo saludable](#).

**Ideas para estimular la conversación:** (el personal, las familias y los socios comunitarios pueden diseñar otras preguntas sobre aspectos específicos del programa)

- Como adulto, describa cómo se prepara usted para irse a dormir (sus rutinas, etcétera).
- Describa la rutina típica que tiene usted para acostar a su hijo o hijos.
- ¿Cómo afecta el estado de ánimo de su hijo la falta de sueño?

## Consideraciones culturales:

- El sentido del tiempo varía de acuerdo con diferentes culturas. En algunas culturas, el tiempo es más flexible y las relaciones humanas cobran mayor importancia. En los EE. UU., los días pueden estar bastante apretados con cosas programadas y es importante la puntualidad. En ese sentido la transición puede resultar problemática para muchos de los refugiados. El tener una rutina estable—incluyendo una hora fija para acostarse—puede ser difícil para algunas familias.
- Es posible que muchos refugiados duerman en la “cama familiar” (donde los niños comparten la cama con los padres o entre ellos). Esta costumbre puede tener origen en toda una gama de causas posibles:

buscar la sensación de seguridad en un lugar nuevo; haber vivido previamente en domicilios pequeños o de un solo cuarto; buscar una



fuente de calor; o la creencia de que obligar a los niños a dormir solos es una forma de descuido (el niño podría tener miedo o frío o sentirse solo, por ejemplo).



- Los refugiados que viven en complejos de departamentos con otras familias refugiadas o en hogares con muchos familiares y con diversos turnos de trabajo pueden vivir en un hogar activo y ocupado, donde los ocupantes van y vienen frecuentemente. Esto puede ocasionar que sea difícil mantener horas fijas para dormir.
- Las familias que mantienen comunicación periódica con familiares que viven en otras zonas horarias posiblemente tengan que madrugar o desvelarse para poder hacer sus llamadas telefónicas o tal vez reciban llamadas durante la noche.
- Quizás algunas familias no estén acostumbradas a utilizar el despertador.

# Bienestar familiar: Hoja de consejos prácticos sobre el sueño y las horas de despertarse y acostarse (continuación)



## Recuerde mencionar:

- Es importante para el desarrollo de los niños proporcionarles suficientes horas de descanso y sueño. Los niños bien descansados están más alertas durante las horas de día, lo cual promueve el aprendizaje. La cantidad de sueño tanto como la calidad del sueño son importantes (cerciorarse de que las horas del sueño sean ininterrumpidas, consistentes y que sigan el patrón natural del sueño de los niños, por ejemplo).
- Los niños que no duermen lo suficiente corren mayor riesgo de desarrollar problemas de salud. Entre esos problemas pueden encontrarse la obesidad y padecimientos crónicos relacionados, tales como la diabetes, y problemas sociales y emocionales, como por ejemplo, ansiedad o depresión.
- Ver televisión inmediatamente antes de acostarse puede dar lugar a que los niños se resistan a irse a dormir y dificulta que concilien el sueño.
- Proporcionarles a los niños mayores de 12 meses algún artículo para reconfortarles (un juguete de peluche o una cobijita, por ejemplo) puede ayudarle a su hijo a relajarse y quedarse dormido.

## Normas de Desempeño pertinentes del programa Head Start:

<http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/standards/hsp/1304>  
45 CFR 1304.23 Nutrición infantil (c)(5)

## Recursos en ECKLC:

### Centro Nacional de Recursos de Early Head Start

- **Noticias que usted puede utilizar: La cultura del sueño y el cuidado infantil.**  
<http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/ehsnrc/comp/nutrition-health-safety/TheCultureofSI.htm>

### Centro Nacional sobre la Salud

- **Síndrome de la muerte infantil súbita (SMIS): Consejos prácticos para padres y cuidadores.**  
<http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/health/health-literacy-family-engagement/family-education/SuddenInfantDea.htm>
- **Consejos de seguridad para los bebés dormidos.**  
**Inglés:** <http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/health/safety-injury-prevention/safe-healthy-environments/SafetyTipsforS.htm>  
**Español:** <http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/Espanol/salud/Health/salud-seguridad-ambiental/ConsejosdeDegur.htm>

