¿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.
- ✓ Puede ser util mantener un dian o de los patrones del sueno y compartiemento de su hij o de su visita al médico para ayudar a su docto entender y tratar el problema de sueño.

Recursos

Para encontrar un experto del sueño y para mayor información:

- ✓ http://www.sleepfoundation.org/
- ✓ http://www.sleepcenters.org/
- ✓ 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.
- ✓ Recursos del estado de Ohio: http://www.sleepohio.com
- ✓ Recursos del estado de Florida: http://www.childernsleeplab.comclasswebsites_oa3.htm

Inclusive Communiti
freedom
support
responsibility

USF
UNIVERSITY OF SOUTH FLORIDA

Nisonger Center

THE OHIO STATE UNIVERSITY

Información suministrada por:
Centro de Florida para Comunidades Incluyentes, del la Univesidad del sur de la Florida y el centro Nisonger de la Univesidad Estatal de Ohio Centro Universitario para la Excelencia en Discapacidades del Desarrollo.

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) y el William Greenvile Pace Medical Research Fund of Columbus Ohio

Para mayor información o para solicitar copias adicionales, visite http://flfcic.org o http://nisogner.osu.edu/bhip/

El Sueño es Importante:

Cómo Ayudar a sus Niños a Dormir

BHIP

Be Healthy Information Program
for Children and Adults with Disabilities

El Bienestar del Sueno

¿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?

- ✓ Dormir bien es importante para la salud, el crecimiento y el desarrollo
- ✓ 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
- ✓ ¡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!

¿*Que* puede ayudar a que nuestros hijos duerman mejor?

- ✓ Mantener una rutina consistente empezando a la misma hora todos los días
- ✓ Ponerse la pijama antes de empezar la rutina
- ✓ Incluir una serie de actividades tranquilas (por ejemplo, bañarse, leer un libro) y terminar en la cama del niño
- ✓ Evitar comidas y bebidas con mucha azucar por lo menos 2 horas antes de dormir
- ✓ 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.