

¿Cómo Puedo Ayudar a Mi Bebé a Relajarse?

Se aproxima el fin de un día muy activo para el padre, la madre y el bebé. Todos están listos para relajarse. Este es un momento donde las rutinas son especialmente importantes para su bebé. La rutina del anochecer que usted le cree al niño le dará una sensación de confort y seguridad. Las rutinas sirven para que los bebés y niños pequeños entiendan que conducta se espera de ellos. Saber que hay límites firmes pero cariñosos les ayuda a los niños a sentirse seguros y competentes para cumplir con sus expectativas.

Señales que su bebé puede estar cansado:

- Su bebé bosteza
- Su bebé se pone irritable
- Los ojos de su bebé se ven vidriosos
- La piel del bebé está enrojecida o moteada
- Su bebé no establece contacto visual ni sonríe
- Su bebé se toca los ojos o la cara con los puños

Usted podrá observar una o varias de estas señales aproximadamente a la misma hora todos los días, especialmente a la tardecita o al anochecer.

Cosas que lo ayudan a su bebé a relajarse:

- Un paso lento
- Jugar tranquilo en un lugar conocido con algunos juguetes (guarde el resto)
- Luz baja
- Hablar en voz baja
- Cantar bajito
- Tocar música a bajo volumen
- Usar una mecedora automática
- Mecerse
- Tomar un baño

Bañarse:

- Tenga listo todo lo que necesita antes de poner al bebé en la tina: ponga el agua, revise la temperatura del agua, busque el champú, jabón, toalla, ropa limpia, pañal, juguetes, etc.
- Este puede ser un momento para jugar tranquilamente en el agua.
- Usted puede hablar con el bebé mientras lo baña.
- Le puede cantar la misma canción de baño todos los días.
- Estar envuelto en una toalla tibia y acariciado puede ser muy cariñoso y tranquilizante.
- Estar vestido en ropas limpias puede ayudar al bebé a sentirse cómodo y listo para ir a la cama.

Hora de acostarse:

- Ponga al bebé a dormir en el mismo lugar todas las noches.
- Cambiar al bebé de una cama a otra o de un cuarto a otro le puede perturbar el sueño. Los bebés se pueden quedar totalmente despiertos si se dan cuenta que no están en el mismo lugar donde se durmieron.

- A lo mejor su bebé tiene una posición favorita para dormirse, por ejemplo en su costado (de lado), o de espaldas.
- Ponga música suavemente.
- Este es un buen momento para leer un libro juntos.
- Un juguete favorito o una sabanita pueden dar mucha seguridad.
- Un beso y abrazo son siempre reconfortantes.
- Decida si quiere apagar todas las luces o dejar apenas una luz de niños encendida.
- Deje la puerta como mejor le parezca: abierta, entreabierta, o cerrada.

El mecer o lactar a su bebé para dormirlo puede ser efectivo al principio, pero luego puede crear dificultades para ambos. Todos tenemos periodos de sueño pesado y liviano. Si su bebé se levanta durante un periodo de sueño liviano, él o ella le pedirá que lo duerma meciendolo o amamantándolo otra vez a cualquier hora de la noche.

Recuerde la importancia de las rutinas durante el día:

- Las rutinas pueden ser agradables y confortables para usted y su bebé.
- Las rutinas ayudan a los niños a aprender secuencias de actividades y aprender que pasará después.
- Usted puede ir cambiando las rutinas a medida que su niño crece y se desarrolla, o a medida que las necesidades cambian. Algunas partes de la rutina pueden dejarse de lado mientras que se incorporan nuevas ideas de usted o su niño.

Sabíamos que el niño tenía sueño cuando: _____.

La rutina para ir a dormir de nuestro bebé era: _____.

Para más información:

Baby Steps: The “Whys” of Your Child’s Behavior in the First Two Years by Claire B. Kopp, 1993
The Disney Encyclopedia of Baby and Child Care edited by Judith Palfrey et al., 1999
What to Expect the First Year by Arlene Eisenberg, Heidi E. Murkoff, and Sandee Eisenberg Hathaway, 1996
Your Baby and Child: From Birth to Age Five by Penelope Leach, 1995