

### ¡Ayuda! ¡Mi Niño Pequeño Se Despierta por las Noches!

Es habitual que los niños pequeños se despierten por las noches, incluso si dormían toda la noche cuando eran bebés. Los niños pequeños pasan por un periodo rápido de crecimiento y desarrollo. Estos cambios pueden descontrolar su comportamiento y su sueño. Los niños de corta edad también pueden sufrir pesadillas o terrores nocturnos que los disgustan y los despiertan. Su Equipo de Pasos Saludables tiene más información sobre las pesadillas y los terrores nocturnos. Lea estos consejos generales para ayudar a su hijo.

- **Empiece la noche con una rutina para irse a la cama.** Expertos y padres están de acuerdo en que las niñas que empiezan la noche quedándose dormidas por sí solas (después de una tranquilizadora rutina para irse a la cama) pueden quedarse dormidas otra vez durante la noche con más facilidad.
- **Mantenga cómodo a su hijo.** Empiece la noche con un pañal limpio y seco. Mantenga la habitación a una temperatura confortable. Mantenga cómoda la cuna o cama.
- **Use un objeto reconfortante.** Una mantita, un muñeco de peluche o un chupete pueden ayudar a su hija a sentirse segura para quedarse dormida, volverse a dormir o mantenerse dormida.
- **Utilice su casete de música o su cuento a casete favorito.** A muchos niños les gusta la tranquilidad que les dan las palabras o la música que les resultan familiares. Algunas caseteras disponen de un sistema de música continua, ¡así que puede sonar música durante toda la noche!
- **Aprenda lo que quieren decir los ruidos que hace su hija.** Si oye que su hija se despierta por la noche, no vaya corriendo a su habitación. Escuche sus ruidos durante unos momentos; puede que no esté despierta o que se esté tranquilizando para volver a dormirse.
- **Si necesita atender a su hijo, utilice palabras de consuelo breves y calmadas.** Primero utilice palabras para calmarlo o suaves palmadas en la espalda. Consuele a su hijo, pero haga lo mínimo por ayudarlo. Deje que su hijo aprenda a volver a dormirse por sí mismo. Quizá no necesite tomarlo en brazos o mecerlo.
- **Consuele a su hija, y luego váyase.** El dar de comer a su hija o llevárselo con usted a la cama puede iniciar hábitos que luego serán difíciles de romper. Consuele a su hija y luego váyase. Si continúa quejándose, déle unos pocos minutos para calmarse, luego vuelva a entrar y consuélelo otra vez. Quizá tenga que repetir esto varias veces hasta que su hija aprenda.
- **Tenga paciencia.** Quizá las cosas empeoren antes de empezar a mejorar porque su hijo puede estar poniéndolo a prueba para ver qué pasa.
- **Pida ayuda.** Si el que su hija se despierte por la noche le da problemas realmente o está preocupado porque pueda estar pasando algo que afecte el sueño de su hija, pida ayuda a su Equipo de Pasos Saludables.