

buenos hábitos de sueño después de los 4 meses

El sueño es uno de los aspectos más importantes para el crecimiento de su bebé. Los bebés necesitan dormir para crecer, aprender y mantener su cerebro sano. **La mayoría de los bebés necesitan entre 12 y 16 horas de sueño (incluidas las siestas) al día.** Y los cuidadores también necesitan dormir para poder cuidar a sus bebés. Sin embargo, el sueño de los recién nacidos es impredecible. **Los bebés aún no tienen un horario de día y noche.** ¡Esto resulta agotador para quienes los cuidan!

Los siguientes consejos pueden ayudar a su bebé a aprender a dormirse y a quedarse dormido por la noche. Esto también le permitirá dormir más a usted. Puede poner en práctica estas ideas cuando su bebé tenga unos 4 meses.

Esté atento a las señales de sueño

Decida cuándo le gustaría que su bebé se echara una siesta o se durmiera por la noche. Luego, comience a fijarse en las señales de sueño alrededor de esa hora. Los bebés dan ciertas señales cuando están cansados. Preste atención a estas pistas:

- Bostezar
- Frotarse los ojos
- Jalarse las orejas
- Estar inquieto o llorando
- Ponerse callado o moverse más despacio

Cuando vea estas señales, empiece su rutina para irse a dormir.

Mantenga una rutina a la hora de dormir

Una rutina consiste en hacer los mismos pasos cada vez. Las rutinas ayudan a los bebés a sentirse seguros y tranquilos. Una rutina para irse a dormir podría incluir:

- Un baño tibio
- Ponerse el pijama
- Leer un libro
- Cantar una canción tranquila
- Apagar las luces

Consejo:

Apague las pantallas antes de la rutina para irse a dormir. Las pantallas pueden dificultar que los niños se calmen. El tiempo frente a las pantallas hace que los niños se acuesten más tarde y se despierten más veces durante la noche.

Manten la misma hora de dormir

Intente acostar a su hijo aproximadamente a la misma hora la mayoría de las noches. Intente mantener también los mismos horarios para la siesta. Esto ayuda al cuerpo de su hijo a aprender cuándo es hora de dormir. Acostarlo más temprano puede ayudar a su bebé a dormir más tiempo y a pasar la noche del tirón antes. Intente acostar a su bebé entre las 6:00 y las 8:00 pm, si es posible. Esto puede ser difícil para usted, pero es bueno para un sueño saludable.

Acueste a su bebé cuando tenga sueño, pero este despierto

Alrededor de los 4 meses de edad, los bebés pueden empezar a aprender a dormirse solos. Esto significa que ya no hace falta mecerlos ni darles de comer hasta que se queden dormidos.

Intenta acostar a su bebé en la cuna cuando tenga sueño, pero aún esté despierto. Esto le ayudará a aprender a dormirse solo. También le ayudará a volver a dormirse cuando se despierte por la noche. Es posible que esto provoque que se inquiete en la cuna. Aunque esto sea seguro para el bebé, ¡para usted puede resultar difícil!



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



Prepárese para el llanto

Su bebé llorará mientras aprende una nueva rutina para dormir. Esto es normal. Se trata de un gran cambio. Es útil tener un plan antes de la hora de acostarse. Por ejemplo:

- Puede ver cómo se encuentra su bebé tras unos minutos.
- Podrían avisar a sus vecinos que están practicando cómo dormir, para que sepan que es posible que se oigan llantos.
- Puede usar un monitor para ver a su bebé y saber que está seguro aunque esté llorando.

Que su bebé llore a la hora de acostarse no afecta su relación con él. Sin embargo, puede ser difícil de soportar para quienes lo cuidan. No tiene por qué dejar que su bebé llore si no quiere. Hable con su familia y con el médico de su hijo sobre qué es lo que mejor le funciona.

Las siestas son clave

Las siestas durante el día son importantes. Los bebés necesitan descansar. ¡Y los que los cuidan también! La mayoría de los bebés duermen entre dos y tres siestas al día durante su primer año de vida. Por lo general, los bebés duermen una siesta por la mañana y otra por la tarde.

Los cambios pueden afectar el sueño

Por ejemplo, los hábitos de dormir del bebé pueden cambiar si:

- Uno de los padres está fuera
- Llega un nuevo bebé a la familia
- Alguien nuevo cuida al bebé
- Su bebé aprende una nueva habilidad, como gatear o caminar

Estos cambios pueden dificultar el sueño durante un tiempo. ¡Ánimo! Intente mantener sus rutinas de igual forma.

Cada bebé es diferente

Los bebés tienen diferentes temperamentos. Algunos desarrollan hábitos de sueño fácilmente. Otros necesitan más ayuda para calmarse antes de dormir. Se paciente mientras aprende su bebé.

Cuándo pedir ayuda

Puede que necesite ayuda adicional si su hijo tiene más de 6 meses y:

- Le cuesta mucho dormirse.
- Se despierta muchas veces por la noche.

Los problemas para dormir son comunes durante el primer año.

Con el tiempo y la práctica, la mayoría de los niños adquieren hábitos de sueño saludables.

¿Tiene más preguntas?

Hable con el proveedor de atención médica de su bebé o con uno de los profesionales que apoyan a su familia.

©2026 by the Icahn School of Medicine at Mount Sinai. All rights reserved.

Reciba mensajes como este en su teléfono

Envíe **SPARKS**
al **274 448**