



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



Lo que hay que saber sobre el sueño del bebé

Mucha gente le dará consejos sobre el sueño. Hay muchas opiniones diferentes sobre cómo lograr que un bebé duerma. ¡No todos los consejos serán útiles y las opiniones diferentes pueden ser confusas!

Esto es lo que nos dicen las investigaciones y la información sobre el desarrollo infantil en relación con el sueño. Saber qué esperar puede ayudarle a tomar las decisiones adecuadas sobre el sueño para su familia.

A los bebés que están demasiado cansados les cuesta más conciliar el sueño.

- ✦ Dormir muy poco dificulta que los bebés se duerman. El cuerpo produce una hormona del estrés llamada cortisol. El cortisol actúa como la cafeína: mantiene al cuerpo despierto. Estar demasiado cansado hace que el cuerpo de su bebé produzca más cortisol, lo que resulta en más dificultad al dormirse. Mantenerlos despiertos todo el día empeorará su sueño por la noche. Dormir bien ayuda a dormir mejor.
- ✦ **Las señales de que su bebé está demasiado cansado incluyen:**
 - Llanto prolongado.
 - Siestas cortas o sueño nocturno breve.
 - Despertarse poco después de haberse dormido.
 - Resistirse a dormir incluso cuando está muy cansado.

Acostarlo antes le permite dormir durante más tiempo.

- ✦ Los bebés tienen un reloj biológico que les ayuda a aprender a dormir por la noche y a estar activos durante el día. Este reloj biológico se desarrolla durante los dos primeros meses de vida.
- ✦ La mayoría de los bebés están **listos para dormir temprano en la tarde, entre las 6 y las 8 de la noche**. Acostar a su bebé tarde confundirá su reloj interno. Eso puede hacer más difícil que se duerma.

Todos los niños necesitan dormir lo suficiente.

- ✦ Los niños muy cansados pueden parecer inquietos o alocados. Incluso pueden parecer muy despiertos. Una buena frase para describirlo es: **"Si está agitado, está agotado"**
- ✦ Si su bebé parece estar muy despierto a la hora de acostarse, intente acostarlo más temprano. Esto le ayudará a dormir más tiempo y mejor. Su bebé necesita dormir para crecer y aprender.

Los bebés a menudo necesitan ayuda para dormirse.

- ✦ Los bebés muy pequeños se duermen en cualquier lugar. Pero a medida que crecen, la mayoría necesitará ayuda para dormirse. Intente una hora de dormir más temprana (como las 7 a 7:30 de la noche), un cuarto oscuro y una rutina tranquila para la hora de dormir, como canciones, cuentos y abrazos.
- ✦ **Está bien acostar a su bebé mientras todavía esté despierto pero con sueño.** Puede que se ponga un poco inquieto pero suelen quedarse dormidos solos.



Los bebés necesitan siestas durante el día, incluso si duermen bien por la noche.

- ✦ Piense en el sueño de su bebé como un "tanque de sueño." Las siestas ayudan a llenar ese tanque. El tiempo despierto lo va vaciando poco a poco. Si el tanque baja demasiado, el bebé se cansa demasiado. **El sueño durante el día (las siestas) ayuda a los bebés a estar listos para un buen sueño nocturno.**

Despertarse por la noche es normal.

- ✦ Puede ser difícil para los adultos cuando los bebés se despiertan por la noche. Pero es normal para los bebés. Todas las personas se despiertan entre ciclos de sueño: bebés, niños y adultos. Lo importante es volver a dormirse. Su bebé necesitará su ayuda con esto durante sus primeros meses de vida. **Está bien ir calmarlo para que se vuelva a dormir.**

Los bebés no le tienen miedo a la oscuridad.

- ✦ Los bebés pequeños no tienen miedo de la oscuridad. Están acostumbrados a la oscuridad dentro del vientre materno. **La oscuridad se siente tranquila y segura.** Si puede, un cuarto oscuro puede ayudar a los bebés a dormir.

Su bebé le dirá cuándo ha terminado de comer antes de dormir.

- ✦ No es necesario obligar a su bebé a terminar el biberón antes de dormir. Los bebés que duermen toda la noche pueden comer menos algunas noches. Pueden despertarse con más hambre por la mañana. Incluso los bebés muy pequeños pueden decidir cuándo están satisfechos en cada toma.
- ✦ En los primeros meses de vida, es normal despertarse para comer. Comer a lo largo del día también le ayudará a dormir por la noche.

Evite introducir alimentos sólidos como estrategia para mejorar el sueño del bebé.

- ✦ Introducir alimentos sólidos demasiado pronto no ayuda a dormir. Añadir cereales al biberón tampoco ayuda a dormir. La Academia Americana de Pediatría recomienda introducir los alimentos sólidos alrededor de los 6 meses. Incluso entonces, es normal que se despierten por la noche. A medida que los bebés crecen, empezarán a dormir más horas seguidas por la noche.

Los bebés alimentados con leche materna y con fórmula tienen los mismos patrones de sueño.

- ✦ Los bebés se despiertan por muchas razones. El hambre es solo una de ellas. El sueño también depende del estado de ánimo, el temperamento y los hábitos de sueño de su bebé. Las investigaciones no muestran que la fórmula haga dormir más tiempo a los bebés.

¿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**