

# Tu Niño de Trece a Dieciocho Meses y su Dormir

A esta edad los niños necesitan un promedio de once horas y cuarto de sueño ininterrumpido a la noche y dos horas y cuarto a dos horas y media durante el día. Los niños cuya edad se aproxima al comienzo de la edad de esta categoría necesitan aun tomar dos siestas, una en la mañana y otra por la tarde pero para los dieciocho meses la mayoría de los niños consolidan sus siestas en una sola al mediodía o tarde. Los niños pequeños tienden a tener problemas de conducta al dormir. Su capacidad de movilidad (incluyendo caminar), un pico de ansiedad de separación alrededor del primer cumpleaños, la transición de dos siestas a una y el apego emocional a objetos como biberones y chupetes pueden complicar la hora de ir a dormir e incrementar las veces que tu niño se despierta durante la noche.

Cuando los niño tienen alrededor de quince a dieciocho meses, realizan la transición de dos siestas a una sola. Esta es una etapa difícil porque usualmente hay un tiempo cuando una siesta es poco y dos siestas es mucho. El resultado es generalmente un niño exhausto que no puede dormirse fácilmente a la noche. (Pregunta por el folleto "Pasando de Dos Siestas a Una").

Como si todo esto no fuese suficiente, las rabietas generalmente comienzan a esta edad y los niños comienzan a testear a sus padres. La hora de ir a dormir se convierte en una batalla para los niños quienes tratan de probar su determinación. Una rutina calma a la hora de dormir es extremadamente importante para los niños de esta edad. Ser consistente en la rutina y crear reglas claras es esencial porque la siguiente etapa es aún más difícil.

La ansiedad de separación tiene otro pico alrededor del primer cumpleaños. Decir "buenas noches" a los papás puede ser difícil. La rutina antes de dormir promueve tiempo focalizado en el niño con ambos padres lo cual ayuda a disminuir los miedos. A pesar de que a esta edad los niños no pueden decir mucho, ellos si entienden mucho, por lo cual es aconsejable reconfortarlos verbalmente y asegurarles que permaneces cerca.

## **Guía de Horario Diario**

*(Mueve el horario antes si tu niño se despierta entre las 6:00 y 7:00 a.m.)*

7:00 a 7:30 a.m. Despertar y desayuno.

9:00 a 9:30 a.m. Comienza siesta de una hora en la mañana si tu niño está aún tomando una. Probablemente quiera un bocadillo después de la siesta.

- 11:30 - 12:30 p.m. Almuerzo (dependiendo de la siesta de la mañana).
- 12:30-1:30 p.m. Comienza siesta de la tarde. Ideal una hora y media de siesta si es la segunda siesta o dos a dos horas y media si es la única siesta del día. Refrigerio al despertar.
- 5:00-5:30 p.m. Cena.
- 6:00 – 6:30 p.m. Comenzar baño/hora de ir a dormir.
- 7:00-8:00 p.m. Dormido.

Los niños necesitan horarios regulares para sus siestas, hora de irse a la cama por la noche y comidas. Sus cuerpos necesitan una rutina que los ayude a regular los ciclos hormonales durante el día y noche para mantenerlos en sincronía con sus relojes internos.

Sus pequeños corazones y mentes necesitan seguridad y predictibilidad para sentirse seguros. Pero también creo que puede existir cierta flexibilidad al mismo tiempo. La guía de horario es un buen punto de comienzo que tú puedes ajustar. Puedes también modificar ligeramente el horario para poder acomodar las necesidades de tus otros niños. Las necesidades de sueño son un promedio, algunos niños necesitan más horas y otros necesitan menos pero las variaciones son mucho más pequeñas de lo que muchos padres creen. Si tu niño está tomando siestas cortas y durmiendo mal de noche, es probable que estés subestimando las horas de sueño que él necesita.

Observa su conducta durante el día. Si tu niño está contento y calmo, es probable que tenga un buen horario o rutina. Si por lo contrario esta demandante y quisquilloso, puede ser que necesite siestas más largas, irse a dormir más temprano, dormir un poco más por la mañana o todo esto junto. Si tienes una cita con el médico o debes hacer algo importante y no puedes hacer que tu niño tome sus dos siestas, la mayoría de los pequeños reaccionan mejor a saltarse la siesta de la mañana que la de la tarde. Puedes temporariamente mover la siesta de la tarde un poquito más temprano para compensar la siesta no tomada de la mañana.

Al cumplir el primer año es un buen momento para que tu niño comience a usar una taza y leche regular si ha estado tomando formula. Si todavía no has introducido una taza a tu pequeño, este es un buen momento. A esta edad la mayoría de los pequeños comienzan a recibir casi toda la nutrición y calorías a través de alimentos sólidos. Consulta con su pediatra respecto a la cantidad de leche que necesita y asegúrate de incluir yogurt, queso y otras formas de calcio y vitamina D en su dieta. Si estás preocupada porque tu niño está emocionalmente pegado a su biberón, pide el folleto sobre "Dejar el Biberón"