

Pasando a tu Niño de Dos Siestas a Una

La mayoría de los niños están listos para dejar de tomar la siesta de la mañana entre los 15 y 18 meses y casi todos ellos atraviesan la etapa “una siesta es poco, dos es mucho”. Todo lo que puedes hacer es ayudarlo a hacer este momento de transición lo más fácil posible. Aún en el mejor caso, el niño puede estar irritado y de mal humor por dos o tres semanas. Tu niño ha alcanzado este hito cuando él:

- Consistentemente duerme 10 a 11 horas de sueño ininterrumpido por la noche. Si aún no lo hace entonces intenta mejorar su sueño nocturno antes de cambiar las siestas.
- Consistentemente le cuesta más y más tiempo quedarse dormido durante la siesta de la mañana.
- Consistentemente toma siestas más cortas por la mañana o toma una siesta muy larga por la mañana y luego se rehúsa a dormir por la tarde.

Una vez que hayas notado éstos cambios en los hábitos de sueño y siestas de tu niño, al menos por 10 a 14 días seguidos puedes comenzar con el proceso para abandonar la siesta de la mañana. Esto debería tomar solamente entre 7 y 10 días. Los pasos a seguir son los siguientes:

- Gradualmente mueve la siesta de la mañana más tarde—hasta alrededor de las 11:00 a.m. por dos días, luego a las 11:30 por algunos días y luego al mediodía y así sucesivamente. No dejes que la siesta se quede estancada llegando al mediodía. Algunos niños se adaptan fácilmente a tomar una siesta al mediodía pero otros necesitan hacerlo lentamente. Observa a tu niño. Tu objetivo es que la siesta de la tarde comience entre las 12:30 y la 1:00 y dure al menos de 2¼ a 2½ horas.
- Si tu niño duerme solamente una hora y se despierta cansado, entonces trata de calmarlo y hacer que se vuelva a dormir. Si esto no funciona, usa una técnica de emergencia como ponerlo en el auto o en la carriola para que duerma un poco más.
- No lo dejes dormir pasadas las 4:00 o 4:30 de la tarde para que la hora de ir a dormir por la noche no se vea afectada.
- Trata de acostar a tu niño más temprano de lo usual por aproximadamente dos semanas o lo que dure la transición—alrededor de 7:00 p.m.—para compensar si está muy cansado.
- Acepta que algún día necesite dos siestas. Si durante la transición tu niño parece estar muy cansado, está bien dejarlo dormir dos siestas—asegúrate de limitar la siesta de la mañana a 45 minutos.

- Si tu pequeño va a guardería o al precolar parte del día, trata de sincronizar la siesta de la tarde con el horario de la escuela (asumiendo que su siesta en la escuela comience entre las 12:00 y 1:00 de la tarde).