

# Tu Niño de 18 Meses a Dos Años y Medio y su Dormir

*Un niño de **dieciocho meses** necesita dormir en promedio once horas y cuarto por la noche y dos horas y cuarto durante su siesta. Cuando cumpla los **dos años**, las horas requeridas de sueño disminuyen a once por la noche y una hora y media durante el día. A lo largo del próximo año este promedio se reduce a diez horas y media durante la noche y una hora y media durante el día. Recuerda que si bien éstos son sólo promedios, las variaciones no deberían ser muy grandes. Observa la conducta de tu niño durante el día para descubrir señales que te indiquen si necesita dormir más.*

Los niños pequeños y los niños que ya van al preescolar son muy divertidos pero la hora de ir a dormir puede ser un desafío. Ellos están aprendiendo a seguir instrucciones fáciles pero a la vez prueban nuestras reglas y sus límites. Son curiosos y extremadamente dispuestos a explorar todo lo que hace que traspasen aún más los límites. Se trepan, gatean, se tropiezan y paran en muebles, golpean puertas, tratan de treparse afuera de la cuna. Aun tratando de sobrepasar los límites, los niños confían en sus papás para mantener la reglas claras y mantenerlos fuera de peligro y seguros y reconfortarlos.

Sus habilidades para el lenguaje están desarrollándose mucho pero ellos entienden más de los que pueden decir, lo que conlleva a la frustración y a las rabietas. Generalmente sus palabras favoritas son "no", "yo lo quiero hacer", y "es mío". También son muy posesivos de sus juguetes y sus papás. A medida que sus habilidades para hablar mejoran, los niños adoran dilatar el momento, regatear y negociar especialmente antes de irse a dormir.

Esta es la etapa donde los "miedos" a la oscuridad, truenos y monstruos suelen aparecer. Las pesadillas y los sustos nocturnos pueden comenzar y pueden ser un problema durante los próximos años. Por otra parte, aprender a usar el baño puede también complicar como tu niño se comporta a la hora de dormir, si es que permites que este tiempo se transforme en una lucha de poder en vez de un momento de cooperación. Para prevenir que la hora de dormir se convierta en una zona de guerra, asegúrate de tener una rutina muy consistente, predecible y tranquilizadora. Tener reglas claras y ser consistente junto a mucho amor, mimos y besos es esencial.

## ***Guía de Horario***

- 7:00 a.m. – 7:30 a.m. Despertar y desayuno.
- 12 p.m. – 12:30 p.m. Almuerzo.
- 12:30 p.m. – 1:00 p.m. Comienzo de la siesta.
- 5:00 p.m. – 5:30 p.m. Cena.
- 6:00 p.m. – 6:30 p.m. Comenzar el baño y rutina para acostarse.
- 7:00 p.m. – 8:00 p.m. Hora de irse a dormir.

La mayoría de los niños de esta edad demandarán que tú hagas todo en el mismo orden cada noche y que no dejes nada afuera. Por esta razón, limita las actividades de la rutina de noche a cierto número de cosas (un libro, una canción y abrazo en la mecedora, por ejemplo). Comenzando a la edad de dos años, quizás comiences a notar tácticas para retrasar y alargar este momento. Si tu niño “necesita” que constantemente lo vuelvas a tapar, otro beso, etc., responde solamente una vez. La siguiente vez que te llame, responde con un tono neutral pero firme y dile “No te voy a volver a tapar. Es hora de dormir”, y cumple con lo que has dicho. Si anteriormente dijiste “es la última vez” y luego vas otra vez, él va a lograr lo que quería. Con esto estarás enviando el mensaje que si tu niño ruega y llora lo suficiente, puede lograr lo que quiere. Si tú y tu pareja toman turnos para llevar al niño a la cama, es normal que tengan estilos diferentes para hacer esto, pero sean consistentes con la hora de acostar a tu pequeño y como responden a las tácticas.

Cuando los niños comienzan el preescolar, ocasionalmente pueden saltarse alguna siesta sin tener demasiado efecto en ellos. Aun así, no creas que tu niño no necesita dormir nunca más la siesta. La mayoría de los niños necesitan una hora o una hora y media hasta cumplir los tres años y medio o cuatro.

### **Cambios y Desafíos: Trepando Afuera de la Cuna**

La mayoría de los niños de esta edad tratan de treparse afuera de la cuna. Generalmente yo aconsejo a los papás mantener a sus pequeños en la cuna el mayor tiempo posible, definitivamente hasta que cumplan dos años y medio y preferentemente hasta los tres años. Es a esta edad cuando un niño tiene la

habilidad verbal para entender las reglas de la "cama grande" y comunicarse después de que haya salido de su cama unas veinte veces por noche. Para frenar que tu niño siga trepándose para salir de la cuna (y prevenir que se lastime si lo logra), puedes:

- Poner el colchón lo más bajo posible
- Poner almohadas en el piso alrededor de la cuna para hacer la superficie más blanda en caso de que se caiga
- Remover juguetes grandes o animales de peluche de la cuna que sirvan para pararse
- Si tu niño logra salir, vuelve a ponerlo en la cuna sin interactuar con él y di "No te trepes más"
- Quédate cerca y asómate a través de la puerta. Si ves que tu niño comienza a levantar la pierna dile "No te trepes más"
- Consigue una carpa de malla para cubrir la cuna. Puedes decorarla para hacer más positiva la experiencia
- Ponle a tu niño un saco de dormir; de esta forma no podrá levantar la pierna para salir de la cuna.

Si estás lista para pasar a tu pequeño de la cuna o ya lo has hecho, pregunta por el folleto "Pasando de la Cuna a la Cama".