

# Rutinas que funcionan para dormir a un bebé

Escrito para *BabyCenter en Español*

Aprobado por la Junta de Asesores Médicos de *BabyCenter*

Cuanto más pronto establezcas una rutina para la hora de ir a dormir, mejor será. Cuando tu bebé tenga 6 u 8 semanas, comienza una rutina fija todas las noches; a tu bebé le encantará la consistencia de estas rutinas. "Tu bebé estará más relajado si sabe lo que viene después", dice la experta en sueño de *BabyCenter* Jodi Mindell, autora de *Sleeping Through the Night* (Dormir toda la noche). "Mientras más relajado esté, más probable será que se vaya a la cama fácilmente y se quede dormido rápidamente". Aférrate a tu rutina lo mejor que puedas, incluso cuando no estés en casa. Eso puede facilitarle a tu bebé adaptarse a entornos que no le resultan familiares.

Lo que incluyas en tu rutina es decisión tuya. Algunos elementos comunes incluyen darle un bañito, ponerle el pijama, leer un cuento, y hacerle mimos, o jugar a un juego tranquilo. Sólo asegúrate de elegir algo que ayude a calmar al bebé en lugar de excitarlo. Y aunque puedes comenzar tu rutina con un baño o jugando en la sala de estar, debería terminar en la habitación del niño. Es importante enseñarle que su cuarto es un lugar agradable, y no el lugar a donde se le "destierra" a la hora de dormir. Si se altera cuando ve que te vas después de arrojarlo, dile que regresará a ver cómo se encuentra luego de algunos minutos. Lo más probable es que se haya quedado profundamente dormido cuando regreses.

Las siguientes son sugerencias de rutinas para la hora de ir a dormir que han funcionado para otros miembros de *BabyCenter*. Tal vez encuentres aquí algo que funcione para ti. Y recuerda que con frecuencia los rituales para irse a dormir también son buenos para los *padres*. Es un momento especial que dedicas para estar con tu bebé, y que puedes planear con tiempo.

## Déjalo jugar un poco

A veces es una ayuda permitir que tu bebé descargue energía acumulada en su sistema antes de intentar prepararlo para la noche. Por lo tanto, tómate la libertad de llevarlo "a caballito" o permitirle balancearse en la sillita mecedora si tiene ganas. Siempre y cuando a cualquier juego bullicioso le siga algo más calmado — como un baño o un cuento — antes de irse a dormir, ese puede ser el primer paso a la hora de ir a la cama.

## Dale un bañito

Una de las actividades más populares para antes de irse a dormir es el baño. Sentarse en el agua cálida es una experiencia relajante, y hacer que tu bebé esté calentito, limpio y seco es una gran manera de facilitarle la hora de irse a la cama. El baño también es una forma maravillosa de que tu pareja pase un momento especial con el bebé, sobre todo si tú estás amamantando y él no puede ayudar mucho con las comidas. Si tu bebé se pone nervioso durante los baños o no los disfruta, probablemente sería mejor eliminarlos del ritual nocturno; en lugar de eso, dale mimos para tranquilizarlo o léele un cuento. Para obtener consejos sobre cómo hacer que el ritual del baño sea seguro, lee más aquí.

## Hora de lavarse

La rutina para irse a dormir puede incluir lavarle la cara y las manos, limpiarle las encías o lavarle los dientes, cambiarle el pañal, y ponerle el pijama. Es particularmente importante comenzar con el hábito de lavarle los dientes a una edad temprana para que el bebé se acostumbre a hacerlo, dice la experta en el sueño Jodi Mindell.

## Juega a algo tranquilo

Jugar con tranquilidad en la sala de estar o en el suelo de la habitación de tu bebé es una buena forma de divertirse un rato con él antes de que llegue la hora de irse a dormir. El juego puede ser

algo sencillo tal como una ronda de cucú; algo que entretenga a tu bebé sin sobreexcitarlo estará bien. Otra idea divertida es esconder algo en la cuna o en la cama para que él lo encuentre antes de que lo acuestes — un juguete, una tarjeta postal, un objeto interesante — y luego hablarle sobre eso. (Pero asegúrate de quitar el objeto de la cuna antes de irte.)

### **Cuéntale cositas**

La hora de irse a dormir brinda una buena oportunidad a los padres para dedicar un rato a hablar con el bebé. No tienes que esperar a que tu bebé sea lo suficientemente grande para contarle cómo te fue ese día; simplemente repasa lo que le sucedió a él, por ejemplo, si fueron al parque o comió una nueva papilla.

### **Dale las buenas noches al mundo**

A muchos bebés les gusta que los alcen y los lleven a recorrer la habitación o la casa y decirles buenas noches a sus juguetes favoritos, a las personas y a otros objetos.

### **Léele un cuento**

El ritual que compite con el baño como uno de los favoritos antes de irse a dormir es la lectura de un cuento. No sólo tu bebé aprenderá a reconocer nuevas palabras — los estudios han demostrado que las habilidades en el lenguaje e incluso la inteligencia pueden depender de la exposición diaria del bebé a un amplio vocabulario —, sino que también se beneficiará del tiempo que pasas con él.

### **Canta una canción**

Cantar una canción de cuna siempre ha sido una forma de ayudar a un bebé a dormirse. A tu pequeño le encanta escuchar su sonido preferido — tu voz — y la melodía suave y tranquilizadora puede calmarlo.

### **Ponle música**

Poner un CD o una cinta de canciones, música clásica, u otras canciones favoritas de los niños mientras preparas a tu bebé para dormir — y luego dejar que la música siga cuando te vayas — puede facilitarle la transición para quedarse dormido. Asimismo, los aparatos que producen ruido blanco (parecido al de una secadora o aspiradora) también pueden tranquilizarlo, con el beneficio adicional de cubrir ruidos externos. Sin embargo, trata de no permitir que la música se convierta en un elemento esencial; tu bebé necesita aprender a quedarse dormido solito, como resultado del establecimiento de hábitos saludables para dormir, en lugar de depender de sonidos o recursos especiales.

### **Enlaces relacionados**

- 1) Sigue el desarrollo de tu bebé semana a semana con nuestros mensajes electrónicos gratuitos. Regístrate hoy: <https://espanol.babycenter.com/signup>
- 2) Crea un calendario personalizado para tu bebé, que te ofrecerá consejos e información todos los días, y un hermoso recuerdo de su primer año de vida: <http://espanol.babycenter.com/tools/babycal/>
- 3) Aquí puedes ver un video con siete consejos para enseñar a tu bebé a dormir bien: <http://espanol.babycenter.com/video/baby/consejos-para-dormir/>
- 4) ¿Cuánto sueño necesita tu niño? Infórmate: [http://espanol.babycenter.com/baby/sueno\\_bebe/cuanto\\_sueno\\_necesita/](http://espanol.babycenter.com/baby/sueno_bebe/cuanto_sueno_necesita/)
- 5) Cómo cuidar las encías y los dientes emergentes de tu bebé: [http://espanol.babycenter.com/baby/cuidado\\_del\\_bebe/encias-dientes-emergentes/](http://espanol.babycenter.com/baby/cuidado_del_bebe/encias-dientes-emergentes/)