

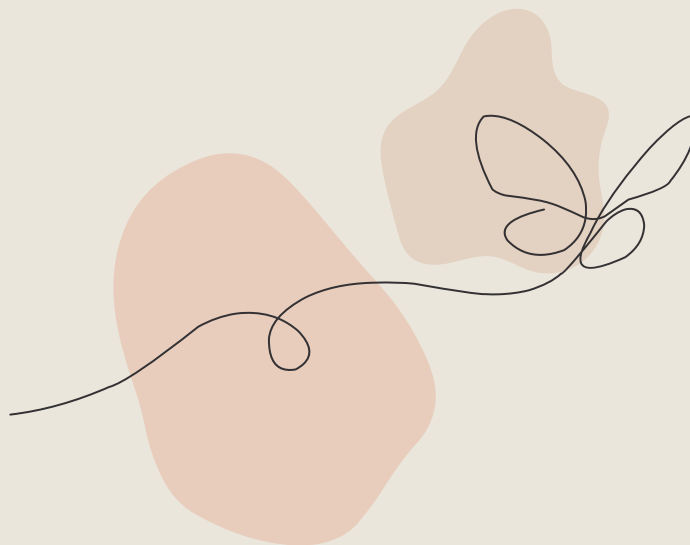


Fundación "la Caixa"

ESPACIOS FAMILIARES 0-3

guía para familias

9-DESARROLLO Y SUEÑO



CaixaProinfancia

Guía para las familias participantes en el proyecto Espacios Familiares 0-3 de CaixaProinfancia

© *Guía para familias. Desarrollo y sueño (2023)*

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del *copyright*. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal).

Noviembre del 2023.

Autoría: Grupo de investigación PSITIC de la Universidad Ramon Llull, dirección científica del programa CaixaProinfancia. Núria Alsina, Pia Domenech, Irene Cussó, Jordi Longás y Jordi Riera.

© del contenido, Núria Alsina, 2023

© del diseño y creación, Pia Domenech, 2023

© de la edición, Fundación “la Caixa”

Pl. de Weyler, 3 - 07001 Palma

D.L.: B 10815-2024

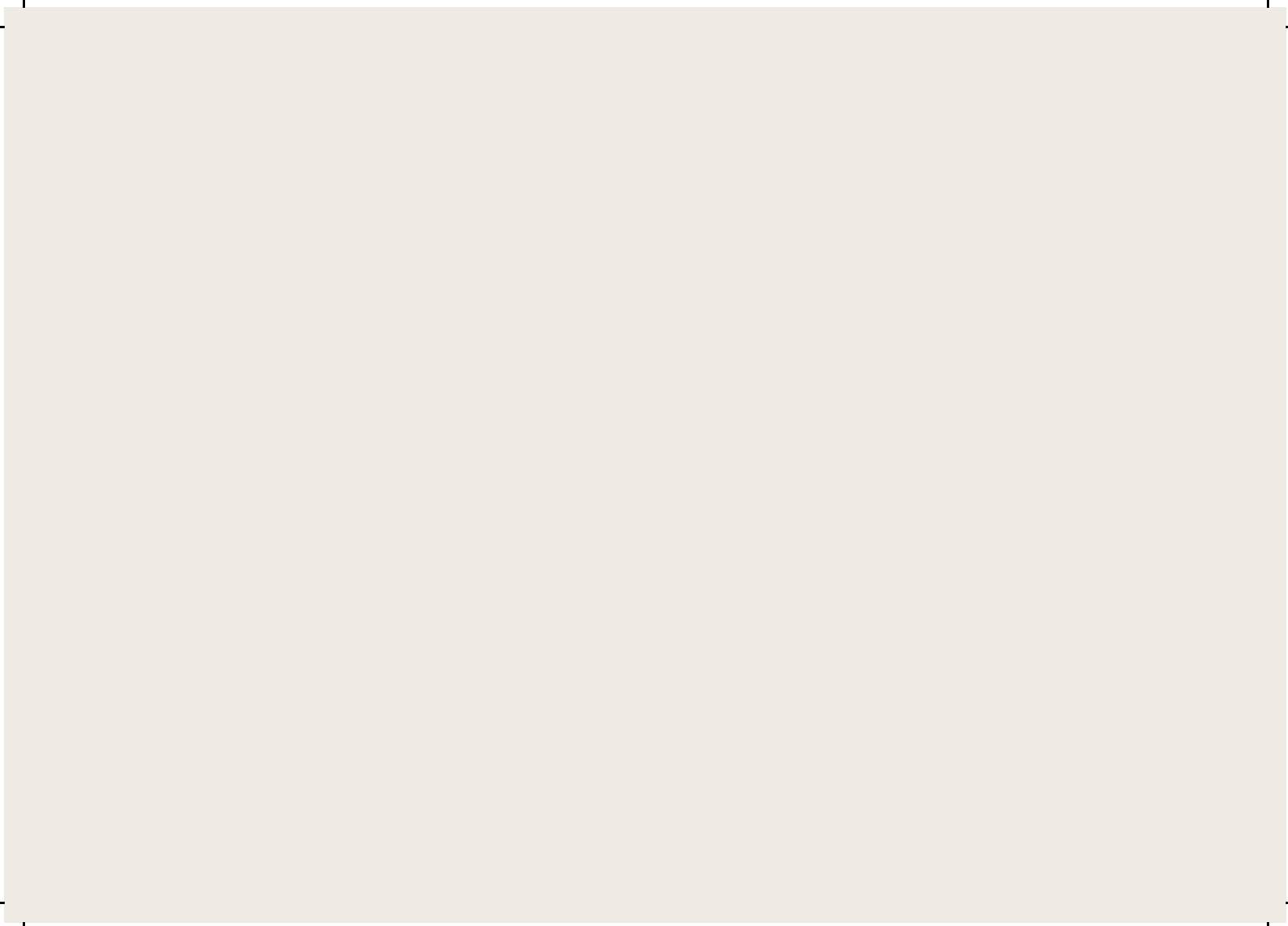
Los primeros años de vida de un niño o niña son cruciales para su crecimiento y desarrollo. Durante este período, el cerebro se desarrolla rápidamente y se establecen las bases para la salud, el aprendizaje y el bienestar futuros. Los cuidados y la estimulación adecuados en esta etapa pueden tener un impacto significativo y determinante en su futuro.

Por todo ello, y para brindar a estos niños y niñas la atención que merecen, el programa CaixaProinfancia de la Fundación "la Caixa" ha puesto en marcha los Espacios Familiares 0-3.

Estos materiales se dirigen a todas las madres y padres que participan en los talleres de competencias parentales que se imparten en dichos espacios y recogen los principales aprendizajes que reciben en ellos. Porque promover la igualdad de oportunidades es trabajar por una sociedad mejor, más justa y más equitativa.

Solo es progreso, si progresamos todos

Fundación "la Caixa"



— DESARROLLO Y SUEÑO —

EL SUEÑO INFANTIL

El sueño es una **necesidad vital** y no un aprendizaje.

Los bebés, **dentro del vientre, ya tienen fases de sueño activo**. Nacen sabiendo dormir y no hace falta que nadie les enseñe.

No es un aprendizaje conductual, sino una parte del desarrollo humano que tiene que pasar por sus fases naturales. **Pero el entorno y el ambiente tienen que ayudar.**



— DESARROLLO Y SUEÑO —

dormir es un proceso evolutivo

(igual que hablar, caminar o controlar los esfínteres).

Durante el desarrollo infantil, van apareciendo nuevas fases y esto provoca **cambios en los estadios del sueño.**

Las criaturas van adquiriendo hábitos sanos de sueño cuando viven con **adultos que duermen de manera sana.**



DESARROLLO Y SUEÑO

LAS FASES DEL SUEÑO

0-3 meses

Duermen muchas horas, pero se van despertando cada 50-60 minutos.

Duermen y comen a demanda.

8 meses - 2 años

El sueño ya tiene todas sus fases, ya solo hace falta “ir madurando” para que sea igual que el de los adultos.

Van reduciendo las horas de sueño.

4-7 meses

Empiezan a dormir más de noche.
Hacia los 6 meses, puede que vuelvan algunas dificultades para dormir; es natural por las fases del sueño.

3-6 años

Su sueño ya es igual al de los adultos y duermen del tirón. Piden cuentos, compañía... para poder dormirse.

No deberían ir a dormir más tarde de las 21 h.

DESARROLLO Y SUEÑO

EL SUEÑO Y LAS RUTINAS

A partir de los 6 meses, una criatura ya está más preparada para seguir las rutinas que le vayamos marcando.

Para que duerma bien y tenga una rutina del sueño saludable, es importante:



Que el espacio sea relajante, con poca luz y tranquilidad.



Hacer actividades relajantes antes de ir a dormir.



Tener rutinas antes de ir a dormir (cepillar dientes, hacer pipí...).



Nada de pantallas.

DESARROLLO Y SUEÑO

EL COLECHO O LA CAMA COMPARTIDA

Cuando un bebé nace, su **instinto de supervivencia** le pide estar protegido de un adulto.

Dormir con el bebé en la misma cama es una práctica que ayuda a que vaya entendiendo que está seguro, que nada le puede pasar por la noche y que está protegido.



DESARROLLO Y SUEÑO

normas de seguridad y recomendaciones para el colecho

- Hay que evitar mantas o nórdicos que puedan tapar al bebé.
- El colchón tiene que ser firme.
- No se recomienda dormirse en el sofá.
- El colecho está desaconsejado para adultos fumadores, drogadictos, con sobrepeso o que tomen alguna medicación que pueda provocar somnolencia.



— DESARROLLO Y SUEÑO —

TERRORES NOCTURNOS Y PESADILLAS

Durante los primeros años, algunas criaturas experimentan **terrores nocturnos** (gritar, hablar, hacer fuerza, tener los ojos muy abiertos).

Ellos **no lo recuerdan ni sufren**, pero como adultos es posible que nos asustemos si no lo conocemos.

recomendaciones:

- No acostarle muy cansado ni nervioso.
- No despertarle.
- Estar cerca y proteger el espacio.



DESARROLLO Y SUEÑO

Las **pesadillas**, en cambio, son sueños negativos que pueden generar malestar en la criatura mientras duerme y hacer que se despierte asustada.

recomendaciones:

La mejor manera de **prevenir las pesadillas** y mejorar la rutina del sueño es...

- Aumentar las horas de descanso.
- Dosificar su energía.
- Reducir el estrés durante el día.
- Darle calma y seguridad.



DESARROLLO Y SUEÑO

LAS PANTALLAS



La **Organización Mundial de la Salud** recomienda
NO USAR PANTALLAS HASTA LOS 2 AÑOS.

Y hasta los 5 años, cuanto menos tiempo,
mejor (como máximo, 1 hora al día).

Durante los primeros años de vida, **es
imprescindible interactuar** con otras
personas (**observar** sus gestos, movimientos
y sonidos) y con el entorno.

*el uso de pantallas dificulta el desarrollo
natural, es importante buscar alternativas.*



DESARROLLO Y SUEÑO

cuando un niño está delante de una pantalla...

No está interactuando con otras personas ni con el entorno.

Necesita cada vez más estímulos para captar su atención.

Necesita cada vez más la pantalla para sentirse tranquilo.

Disminuye su tolerancia a la frustración y el autocontrol.

además, las pantallas...

Entorpecen el desarrollo natural del lenguaje y la motricidad.

Interfieren en el sueño y el descanso adecuado.



Generan sobreestimulación.



DESARROLLO Y SUEÑO

¿cómo evitar las pantallas?

Muchas veces la forma más fácil de **distraer es con una pantalla**, pero hay muchas actividades que también nos pueden ayudar y, además, mejorarán su desarrollo.



Llevar **papel y lápices, cuentos, juegos de pelota, juegos de mesa...** a los sitios es una buena forma de evitar pantallas.

Jugar con otros niños, el contacto con la naturaleza y las actividades en familia también son formas de evitar pantallas.



DESARROLLO Y SUEÑO

DURANTE LAS COMIDAS Y ANTES DE DORMIR,
LA TECNOLOGÍA DEBERÍA ESTAR PROHIBIDA.

Comer con una pantalla **bloquea la escucha interna** con nuestro cuerpo y con el mecanismo natural de saciedad.

Distraer para comer (o dormir) no es respetuoso y genera adicción.



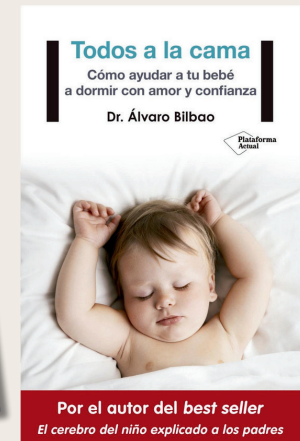
lecturas

Dormir sin lágrimas (Rosa Jové).

La crianza feliz (Rosa Jové).

Dulces sueños para niños despiertos
(Sara Traver).

Todos a la cama (Alvaro Bilbao).



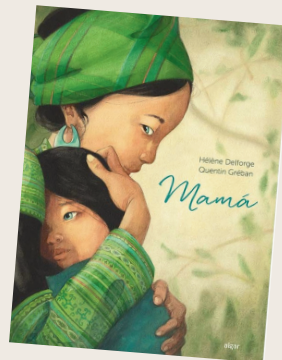
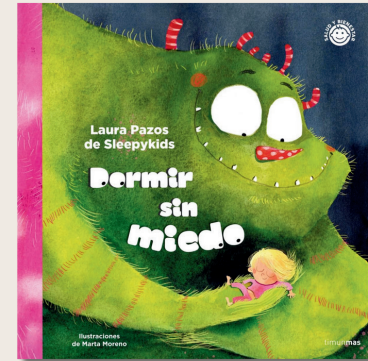
cuentos

Dormir sin miedo (Laura Pazos).

Mi amiga la oscuridad (Ella Burfoot).

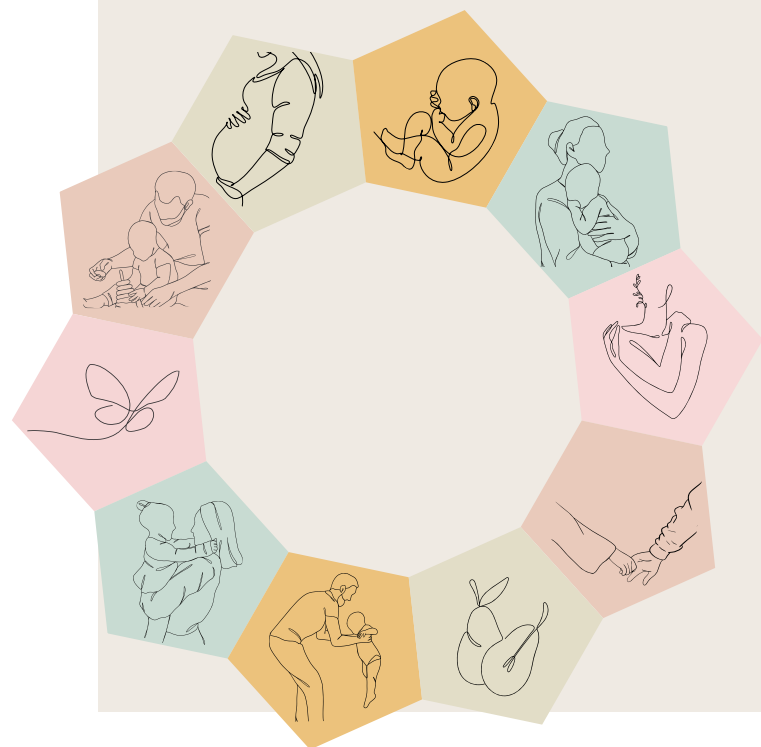
Nanas para dormir a la luna (Antonio Suárez).

Mamá (Helène Delforge).



Colección completa

Guías para las familias participantes en el proyecto
Espacios Familiares 0-3 de CaixaProinfancia



1 - EL EMBARAZO

2 - EL PARTO

3 - POSPARTO INMEDIATO

4 - EL PUERPERIO. LA MUJER MADRE

5 - CRIANZA RESPETUOSA

6 - ALIMENTACIÓN

7 - DESARROLLO INTEGRAL

8 - DESARROLLO Y AUTONOMÍA

9 - **DESARROLLO Y SUEÑO**

10 - DESARROLLO Y JUEGO



Fundación "la Caixa"