



## FICHAS EQUIPOS PEDAGÓGICOS

**El sueño en Educación Parvularia:** garantizar el descanso en la vida cotidiana de niños y niñas.





El sueño es una necesidad básica de las personas y, especialmente en los primeros años de vida de niños y niñas, es crucial para crecer de forma sana. Las necesidades de sueño suelen ser muy diversas, así como las vivencias de descanso en los hogares, por lo que conocer, escuchar y promover un descanso adecuado y una buena higiene del sueño es una responsabilidad y desafío para los distintos equipos.

El descanso y el esparcimiento son tan importantes para el desarrollo de niños y niñas como la nutrición, la vivienda, la atención de salud y la educación. Sin suficiente descanso, los niños y niñas carecen de energía, motivación y capacidad física y mental para poder participar y aprender de manera oportuna. La falta de descanso y sueño en los distintos espacios donde pasan su vida cotidiana puede tener un efecto físico y psicológico en su desarrollo, salud y bienestar (ONU, 2013).



## El Derecho al Descanso de niños y niñas

**“Los Estados Partes reconocen el derecho del niño al descanso y el esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad y a participar libremente en la vida cultural y en las artes”.**

**(Convención de los Derechos del Niño, 1989)**

El artículo 31 de la Convención de los Derechos del Niño, incorpora al descanso como parte de un conjunto de elementos que deben entenderse de forma holística. Esto significa que cada uno de los componentes del artículo están relacionados y se refuerzan entre sí, y cuando se llevan a la práctica, enriquece la vida y bienestar de los niños y niñas. En este sentido, el sueño y el descanso permiten a los niños y niñas tener la energía y la motivación necesarias para participar en los juegos y actividades creativas, así como también en todas las experiencias que cruzan su día a día en los espacios educativos.

El derecho a descansar significa que niños y niñas deben tener un respiro suficiente de las actividades que realizan y especialmente en espacios institucionales como las salas cunas, jardines infantiles y escuelas, para gozar de una salud y un bienestar óptimos. También significa que debe dárseles la oportunidad de dormir lo suficiente. Al hacer efectivo el derecho del niño a un sueño adecuado, deben tenerse en cuenta sus capacidades en evolución y sus necesidades de desarrollo (ONU, 2013).

## ¿Qué se espera del sueño de niñas y niños?

El sueño siempre presenta cambios. No todas las niñas y niños duermen de la misma manera e incluso es esperable encontrar cambios mientras van creciendo. Es importante comprender que el sueño es un proceso fisiológico, esto quiere decir que está vinculado con el desarrollo de cada niño o niña y que a dormir “no se aprende”. Cuando se habla de las distintas necesidades de desarrollo, se hace referencia a que no hay estándar uniforme de los procesos de niñas y niños, sino que una diversidad de características personales y únicas de cada persona. La uniformidad tiende a generar comparaciones y expectativas poco realistas que pueden abrumar y frustrar a las familias y personas adultas que acompañan a las niñas y niños.

Los cambios más esperables durante la primera infancia tienen que ver con la cantidad de sueño que requiere una niña o niño para lograr un buen descanso, cómo se distribuye ese sueño durante 24 horas y las características de este: cuánto se demoran

en conciliar el sueño o los apoyos, hábitos e higiene del sueño.

### Recomendaciones de tiempo dedicado al sueño por edades

No todos los niños y niñas necesitan la misma cantidad de horas de sueño, y dentro de estas diferencias, la edad es un factor importante. Para esto:

- La observación del niño o niña y de su estado de ánimo permitirá saber cuánto requiere dormir.
- Si las horas de sueño son suficientes, el niño o niña se levantará contento y con ánimo, por el contrario, la falta de sueño alterará su humor y energía.

## ¿Cuántas horas duermen niños y niñas?

Estas cifras son referenciales: cada niño o niña tiene sus propios ritmos de sueño. No todos duermen la misma cantidad de horas

Edad	N° de horas	Sueño diurno en %	Sueño nocturno en %
0 a 2 meses	12 – 16 hrs.	0% varias secuencias a lo largo del día	50% varios despertares a lo largo de la noche
3 a 6 meses	10 -15 hrs.	0-40% varias siestas	60-70% varios despertares
6 a 9 meses	11-14 hrs.	20-25% dos o tres siestas: mañana y tarde	75-80% son posibles varios despertares
9 a 18 meses	10-13 hrs.	15% dos siestas más reducidas	85% son posibles varios despertares
19 a 36 meses	9,5 - 12 hrs.	15% dos siestas más reducidas	85% son posibles varios despertares
3 a 4 años	8 - 12 hrs.	0-10% casi no duerme siesta	90% son posibles varios despertares
4 a 6 años	8 -11 hrs.	0% ya no hay siesta	100% no hay despertares

Información extraída de Chile Crece Contigo (2022) Cartillas de Crianza Respetuosa: El Sueño

## ¿Qué es la higiene del sueño?

Son las prácticas de día y de noche que promueven un sueño saludable. La higiene del sueño aumenta la duración del tiempo de sueño, como también la calidad. De hecho, se ha demostrado que una mala higiene de sueño está estrechamente relacionada con las dificultades para iniciar y mantener el sueño. Las distintas acciones orientadas a mejorar la higiene del sueño son fundamentales para promover el descanso de calidad en espacios de educación parvularia.

Los principios de la higiene del sueño incluyen:

- Rutina de hora de dormir consistente (por ejemplo, preparar el espacio para dormir, lectura de cuentos previo al descanso, bajar ruidos fuertes, luz, dormir después del almuerzo, etc).
- Ambientes físicos que inviten al sueño.
- Rutina de hora de despertar consistente.

(Galland & Mitchell, 2010).

**“Las rutinas para la hora de irse a dormir, la educación y acompañamiento a las familias y el despertar planificado, son de las estrategias con mayor apoyo y que tienen un mayor impacto en un sueño de buena calidad para niños y niñas”.**

**Edwards, K. (2019).**

## El sueño en espacios de Educación Parvularia

El sueño y el descanso son componentes vitales de la vida de niños y niñas, esenciales para el crecimiento físico, emocional y espiritual, así como para el desarrollo intelectual y la experiencia en espacios como salas cunas, jardines infantiles y escuelas.

El propósito de los periodos de descanso y siesta en espacios educativos guarda relación con **generar las condiciones para satisfacer las necesidades de sueño de niños y niñas, como también su descanso** de acuerdo a su desarrollo y a las pautas de crianza que las familias desean mantener en las salas cunas y jardines infantiles.

Los equipos pedagógicos y técnicos se encuentran en una posición ideal para abordar temas relacionados al sueño de niños, niñas y sus familias, como, por ejemplo, la creación de rutinas y hábitos de cuidado de los espacios y ambientes para el descanso. De esta manera, se puede aumentar el conocimiento sobre la importancia de tener un sueño sano, entregando

información preventiva sobre higiene del sueño a las familias como también, reforzar las recomendaciones que puedan ayudar a las rutinas, espacios y hábitos asociados al sueño. (Edwards, 2019).

Para acompañar el descanso y sueño de los niños y niñas, en todos los niveles de Educación Parvularia, es fundamental poder considerar:

### El cuidado de las rutinas de sueño:

Las rutinas son aquello que hacemos de forma acostumbrada de una manera determinada. Dependen de la cultura, el contexto y la propia familia, no existe una única manera de dormirse ni de acompañar el sueño. Algunas consideraciones respecto a las rutinas son:

- Las personas adultas son quienes establecen unas rutinas determinadas entorno al sueño con

el objetivo de favorecer el proceso de dormirse y/o irse a dormir y el propio sueño.

- Las rutinas facilitan a niños y niñas un ambiente asegurador. Para esto es fundamental que tengan conocimiento sobre sus rutinas y se puedan anticipar a lo que va a suceder acompañados de personas adultas.
- Deben ser coherentes con las necesidades de niños y niñas y acompañar el verdadero sueño, con unos horarios y tiempos adecuados a las necesidades particulares de cada uno en cuanto al sueño y la vigilia.

**Los equipos pedagógicos deben tomar decisiones respecto a cómo se puede acompañar el sueño y qué tipo de rutinas se van a establecer, poniendo especial atención a pensar los espacios y ambientes y sus características sensoriales que permitan mejorar el sueño de niñas y niños.**

**Edwards, K. (2019).**

### **Tener en cuenta que:**

- Hay que confiar en niñas y niños y su capacidad para aceptar nuevas situaciones, rutinas y cambios. Es importante escuchar sus expresiones, quejas y sentir. **Estas expresiones son el punto de partida para poder ir construyendo junto a niñas y niños los procesos de cambio y construcción de hábitos.**
- Nombrar y anticipar los momentos de sueño y descanso, ayudando a poner palabras, expresarse, dialogar y construir un espacio seguro entre personas adultas, niñas y niños.
- Procurar que se duerman en el mismo lugar donde van a dormir la siesta en la sala cuna y/o jardín infantil.
- Para facilitar el paso de los brazos a la cama, cuna o colchoneta, nos puede ayudar quedarnos al lado, darles la mano o arropar.
- Se pueden leer cuentos o cantar canciones, dependiendo de la disponibilidad y las características de cada niña o niño.
- Los objetos de transición son buenos aliados

y aportan seguridad durante todo el proceso. Lo escoge el mismo niño o niña, pero, si no tiene, se le puede dar una opción disponible (sin obligar ni forzar).

- En ningún caso dejar llorando a los niños y niñas sin acompañamiento de una persona adulta. Puede haber momentos de disconformidad y oposición, pero deben tener seguridad de que están acompañados y que comprendemos su dificultad.
- No usar amenazas ni chantajes para que se duerman. En ningún caso el afecto de las personas adultas se debe poner en juego ni peligrar en relación al sueño de niñas y niños.



## Mitos sobre el sueño y descanso de niños y niñas

Mito	Realidad
Los niños y niñas que no duermen siesta duermen más horas durante la noche.	No es cierto. Muchos niños y niñas que están demasiado cansados <b>tienen más dificultad para dormirse por la noche</b> . Por lo demás, las necesidades de siesta varían a medida que los niños y niñas crecen.
Los niños y niñas están más seguros cuando comparten la cama con sus familias y cuidadores.	No es cierto, <b>la forma más segura de dormir para niños y niñas es en sus propias cunas o camas</b> .
Compartir la cama entre madres, padres o cuidadores es la mejor forma de generar vínculo	<b>Hay otras formas, aparte de compartir el espacio para dormir</b> , que permiten generar un vínculo cuando niños y niñas están despiertos.
Almohadas, frazadas y peluches alrededor de niños y niñas, en la cuna o cama, ayudan a que esté más seguro	Todos los elementos dentro de la cuna o cama pueden <b>aumentar los riesgos para niños y niñas y no ayudan a que puedan dormir mejor</b> ni mantenerlos más cómodos.
Si niños y niñas se acuestan tarde, se quedarán dormidos con mayor facilidad y dormirán mejor.	No es necesariamente cierto. Es recomendable acostar a los niños y niñas <b>en horarios que les permitan cumplir la cantidad de horas recomendada</b> , mucho antes de lo que lo hagan las personas adultas. Si se detectan signos de somnolencia (bostezos, irritabilidad), es necesario adelantar la hora de ir a dormir, probando con 20 a 30 minutos de anterioridad.
Es conveniente dejar a niños y niñas que se duerman en una silla, coche o con movimientos de balanceo.	Acunar unos minutos a niños y niñas, puede ayudarlos a calmarse y descansar, pero <b>es recomendable que se duerman en el mismo lugar donde van a pasar la noche</b> .
Si un niño o niña se despierta y llora, hay que dejarlo llorar.	<b>No se debe dejar llorar a un niño o niña sin acompañamiento de sus cuidadores mientras están tratando de conciliar el sueño o cuando despiertan durante la noche</b> . Si se deja llorar, desconocemos su necesidad de contención, interfiriendo aún más en su descanso. Mientras más rápido se acompaña a niños y niñas, más rápido sienten seguridad y retoman su sueño.

## Creación de ambientes y espacios para el ejercicio del derecho al descanso:

Hay ciertos factores que determinan un entorno óptimo para el descanso de los niños y niñas y así para poder llegar a posibilitar un sueño saludable durante el día. En ese sentido, la Observación General N°17 sobre el derecho al descanso destaca que es necesario **asegurar condiciones para poder ejercer este derecho cotidianamente:**

- **Estar libres de estrés.** Considerar los niveles de ruido para la planificación de los espacios donde se descansa y duerme en la sala cuna y/o jardín infantil.
- Disponer de **tiempo libre**, sin actividades impuestas de ningún tipo, así como también disfrutar del descanso.
- Contar con **tiempos y espacios accesibles para jugar**, sin control ni gestión de las personas adultas.
- Contar con espacio y oportunidades de **juego al aire libre**, en contacto con entornos naturales y el mundo animal.

- **No utilizar dispositivos digitales** antes de irse a dormir o como parte de las rutinas de sueño.
- Los espacios pueden tener **recursos para jugar tranquilamente o libros** para mirar o leer a disposición de niñas y niños antes de dormir.

**Los recursos sobre la higiene del sueño son los de más fácil acceso para las familias. A largo plazo se mejora el sueño, se reducen consecuencias negativas de la falta de sueño (como problemas socio emocionales) y se reducen efectos que estresan a las familias. Los equipos pedagógicos tienen un rol en promover buenas prácticas para el sueño de calidad de niñas y niños.**

**Edwards, K. (2019).**

## Seguridad durante el descanso

Hay elementos que son fundamentales para que niños y niñas estén seguros mientras duermen siestas o descansan en la sala cuna o jardín infantil. A pesar de que hay momentos de la rutina diaria que están pensados y planificados para el descanso, es importante escuchar a los niños y niñas y estar pendiente de las señales corporales. Si el equipo educativo detecta que uno o más niños deben descansar/dormir al día, debe preparar el espacio para que ello ocurra en las mejores condiciones de seguridad y bienestar.

### Para resguardar la seguridad de niños y niñas se debe considerar:

- Cunas, colchonetas o catres utilizados deben ser los que abastece y/o autoriza la institución.
  - » Deben encontrarse en buenas condiciones y ubicarse alejados de las ventanas – por el riesgo de rotura de vidrios – y también de los enchufes eléctricos.
- Niños y niñas menores de un año deben dormir en cunas. Los mayores en catres. **Las cunas no deben ser usadas como corral.**
- Los niños y niñas menores de un año no requieren dormir con almohada, por lo tanto, en las cunas existirá sólo la ropa para taparlo.
- Al momento de acostar a niños y niñas, se debe aligerar de ropa, retirando aquella que le pueda apretar o abrigar en exceso y sacarle los zapatos.
- Retirar cadenitas o prendedores, para evitar lesiones o asfixia.
- A la hora de dormir, ubicarlos de espalda en la cuna. Nunca deben dormir boca abajo, asegurándose que los pies tengan contacto con el fondo de la cuna. Si los niños y niñas

usan “tuto”, o un elemento de transición para dormirse, **debe ser retirado inmediatamente después de que se queden dormidos**. Las ropas de la cama deben cubrirlos sólo hasta las axilas.

- Aquellos niños y niñas que presenten reflujo y/o enfermedades respiratorias obstructivas y apneas, deben dormir inclinados o semisentados (según indicación médica). Si niños o niñas dejan de respirar momentáneamente, es decir, sufre de apnea, la persona adulta debe moverlo de inmediato y solicitar la presencia de monitorea de primeros auxilios para que lo evalúe y entregue la primera atención.
- Se debe permitir que niños y niñas respiren espontáneamente, de manera de promover un adecuado descanso.
- Una vez que despiertan, dejar que se incorporen paulatinamente para después vestirlos y sacarlos de inmediato de la cuna o bajarles de los catres, para evitar riesgos de caídas.
- Niños y niñas no deben dormir en sillas nido.



## Recursos Bibliográficos

RECURSO	ENLACE
Colección Cartillas de Crianza Respetuosa: El Sueño - Chile Crece Contigo	<a href="#">Cartilla Sueño – Chile Crece Contigo</a>
Artículo El sueño del bebé: cómo dormir – UNICEF Uruguay	<a href="#">Artículo Unicef sobre sueño de niños y niñas en su primer año</a>
Artículo: La importancia de un sueño reparador para niñas y niños – Fonoinfancia	<a href="#">La importancia de un sueño reparador para niñas y niños - Fonoinfancia</a>
Artículo sueño seguro: cómo debe dormir el bebé – UNICEF Uruguay	<a href="#">Sueño seguro: cómo debe dormir el bebé – UNICEF Uruguay</a>
Compartiendo la cama con tu bebé: guía para personas que amamantan durante los primeros 6 meses. Colecho. – UNICEF UK - FSD	<a href="#">Guía con recomendaciones para el colecho – UNICEF UK - FSD</a>
Nuevas directrices sobre actividad física, sedentarismo y sueño para niños y niñas menores de 5 años – Minsal - OMS	<a href="#">Artículo actividad física, sedentarismo y sueño para niñas y niños menores 5 años</a>

## Bibliografía

Edwards, K. (2019) Promoting Healthy Sleep Practices Among Parents of Young Children: A Preliminary Randomized Controlled Trial. USF Tampa Graduate Theses and Dissertations.

Dalal et al. (2022) Healthy from the start - Lifestyle Interventions in Early Childhood. American Journal of Lifestyle Medicine. Analytic Review.

Chile Crece Más (2022) Colección Cartillas de Crianza Respetuosa, El Sueño

Chile Crece Contigo, UNICEF, MINSAL (2021) Norma técnica para la Supervisión de Salud Integral de Niños y Niñas de 0 a 9 años en la Atención Primaria de Salud.

Fundación Integra (2016) Más sanos y seguros. Material de apoyo para jardines infantiles y salas cunas.

Chile Crece Contigo (2018) Desarrollo Mental: Nadie es Perfecto. Taller de habilidades de crianza para padres, madres y cuidadoras(es) de niños y niñas de 0 a 5 años.

Chile Crece Contigo (2021) Descubriendo juntos. El desarrollo y estimulación de tu hijo o hija en sus primeros dos años de vida.

Chehri, A., Taheri, P., Khazaie, H., Jalali, A., Ahmadi, A., & Mohammadi, R. (2022). The relationship between parents' sleep quality and sleep hygiene and preschool children' sleep habits. *Sleep Science*, 15(03), 272-278. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20220051>.

Chu, T., Hackett, M., & Kaur, N. (2015). Exploring caregiver behavior and knowledge about unsafe sleep surfaces in infant injury death cases. *Health Education & Behavior*, 42(3), 293-301. doi:10.1177/1090198114547817.

Hauck, F. et al. (2015). Evaluation of bedtime basics for babies: A national crib distribution program to reduce the risk of sleep-related sudden infant deaths. *J Community Health*, 40(3), 457-463. doi:10.1007/s10900-014-9957-0





[parvularia.mineduc.cl](http://parvularia.mineduc.cl)