**Martes**

**04**

**de Mayo**

**Educación Inicial**

**Sostenimiento afectivo**

*Aprendiendo a dormir*

***Aprendizaje esperado:*** *Desarrollar autonomía y regulación creciente.*

***Énfasis:*** *Regulación de los estados fisiológicos y emocionales en los recién nacidos.*

**¿Qué vamos a aprender?**

Hola, papás, mamás, cuidadores y cuidadoras. En esta sección se ha preparado información relevante para ustedes que les auxilie en la crianza de sus hijas o hijos.

*La Educación Inicial es el servicio educativo que se brinda a niñas y niños menores de tres años de edad, con el propósito de potencializar su desarrollo integral y armónico en un ambiente rico en experiencias formativas, educativas y afectivas, lo que les permitirá adquirir habilidades, hábitos, valores, así como desarrollar su autonomía, creatividad y actitudes necesarias en su desempeño personal y social.*

La información que se compartirá en esta sesión retoma algunas ideas en el Programa de Educación Inicial *Una vía para favorecer la crianza amorosa. Guía integral para madres y padres de familia.* Sino la tienes, no te preocupes, la puedes encontrar en la página de Plan y programas de estudio de la Secretaría de Educación Pública, en el apartado de materiales de Educación Inicial:

<https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/inicial-ae-programa.html>

Cuando llega un recién nacido a casa, todos están contentos y en ocasiones se preocupan porque él o la bebé no logra conciliar el sueño, por lo que papá y mamá andan desvelados y buscando qué hacer para que su bebé duerma tranquila o tranquilo, es por ello que esta sesión se llama Aprendiendo a dormir, y cobra importancia en la mayoría de las familias mexicanas.

Se ha abordado este tema anteriormente, pero se va a abordar un poco más para aprender, porque siempre surgen dudas cuando un nuevo integrante se incorpora a la familia.

En pláticas familiares y con amigas han escuchado opiniones muy variadas sobre las formas de dormir a los recién nacidos. La mayoría comenta que se desvela porque el bebé pide atención durante la mayor parte de la noche.

Antes de explicar este tema, escuchen en el siguiente video a una madre de familia que comparte sus inquietudes para dormir a su bebé.

1. **Madre de familia sobre sus inquietudes para dormir a su bebé.**

<https://youtu.be/bmV_xnJ_WSk>

Al escuchar la vivencia de Ana, es necesario compartir el proceso del sueño del recién nacido, para favorecer las pautas adecuadas y el bienestar de los bebés.

El dormir es una función corporal durante la cual tienen lugar cambios importantes en las funciones corporales y en las actividades mentales. El sueño se puede dividir en dos fases:

Fase REM y fase NO REM.

La primera es la fase REM significa movimientos oculares rápidos. La fase REM es un dormir superficial, donde se puede ver el movimiento de los ojos, a veces las niñas y niños hacen muecas, succionan espontáneamente o se mueven durante esta fase.

¿Y qué sucede en el sueño NO REM? La fase NO REM es el sueño lento, profundo y reparador, imprescindible para el bienestar integral.

Ambas fases del sueño se suceden una a la otra durante la noche o la siesta. Ustedes han observado estas fases en sus hijas e hijos. Para comprender mejor estas particularidades, tomen algunas ideas del pediatra Thomas Berry Brazelton.

*El sueño de un bebé es diferente al de un adulto, aunque es esencial para su desarrollo, el sueño en sí mismo se va desarrollando a medida que el bebé crece. Durante el sueño, se llevan a cabo diversas actividades, como el crecimiento del cerebro y del cuerpo e incluso la preparación para las actividades del día siguiente, como aprender, recordar y prestar atención. Para el bebé, aprender a dormir es parte del proceso que lo llevará a ser independiente. Para los padres, enseñarle al bebé a dormir significa ser capaces de separarse, tomar distancia y dejar que el bebé “aprenda” a ser independiente por la noche.*

Es importante tener presente que el sueño de bebés, niñas y niños se va regulando poco a poco, y que esto es un proceso complejo. El rol del adulto es muy importante, es fundamental tener información sobre el sueño de los bebés y lo que pueden hacer para ayudarles a construir un ritmo propio.

En la medida en la que los adultos significativos están suficientemente presentes, y las niñas y niños puedan incorporarlos en su mente como una presencia protectora y confiable, irán adquiriendo la capacidad de estar solas y solos, y esto favorecerá un buen dormir.

Es necesario mencionar que no existe una receta mágica para regular el ritmo de sueño en cada bebé, el dormir responde a distintos factores.

Brazelton refiere que existen tres tipos de recién nacidos en función del temperamento:

* Los bebés calmados.
* Los bebés activos y
* Los bebés promedio.

Es necesario entender las características de cada bebé y ayudarle a dar forma a su entorno. Los bebés calmados y los bebés promedio tienden a hacer sencilla la tarea de sus padres o cuidadores, porque responden fácil y acertadamente a las atenciones de los adultos, y muchas veces resuelven por sí mismos el modo de llegar al sosiego.

Hay bebés que cuando tienen sueño pueden dormirse solos, chupando su mano o tomando su sabanita preferida o bebés que frente a un estímulo exagerado en lugar de llorar tienden a dormirse.

En cambio, los bebés activos, que reaccionan de manera vigorosa, suelen ser más irritables y llegar a la situación de sueño exige más acompañamiento de los adultos a cargo, por lo general suelen ser difíciles de calmar y fáciles de estimular. Estos bebés suelen tener dificultades para encontrar su mano y succionarla o para encontrar una posición cómoda.

Seguramente ustedes han observado bebés que les demandan mayor atención, los toman en los brazos y se mueven mucho, los ponen en su cunita y lloran. Lejos de ser un capricho, se trata de bebés muy activos que necesitan más ayuda para encontrar una situación cómoda de reposo.

Supongan que el bebé activo se durmió, muy pronto se semi-despierta y empieza a ponerse molesto, se sobresalta, y ese sobresalto lo lleva al llanto y a una actividad incontrolada, y esa actividad genera más sobresaltos.

Los bebés, madres y padres de familia se ven involucrados en un círculo vicioso de actividad y llanto. Para profundizar más sobre el tema, observen el video de la especialista María Emilia, quien comenta sobre las seis fases del sueño y la vigilia del recién nacido.

1. **Las seis fases del sueño del recién nacido.**

<https://youtu.be/AHcXQ-lPYd4>

Que interesante información compartió María Emilia, para que ustedes en casa las tomen en cuenta y les ayude en el proceso de regulación del sueño de su bebé, además de conocer el proceso de regulación del sueño, ¿Qué más pueden hacer para ayudar a los bebés?

Adicional a lo que comentó María Emilia, el adulto puede preparar un ambiente de suavidad para el momento del sueño considerando: La voz, la melodía y la luz.

El psiquiatra Daniel Stern menciona lo siguiente:

*“La envoltura narrativa, que no se arma con cualquier voz ni con cualquier palabra: son las voces amorosas, las palabras apropiadas, las canciones elegidas especialmente para los bebés las que tejen envoltura, pero, para que una palabra, una sonoridad, una canción sean pertinentes en esa construcción, el adulto debe estar en una situación de empatía con el niño y de buena escucha”.*

Después de lo que se ha abordado, reflexione también en la diferencia para un bebé entre dormirse con el arrullo de la voz materna, una suave música o dormir con la intensidad de la televisión.

Con esto se puede decir que es de suma importancia el sueño desde el punto de vista que se ha abordado, lejos de ser el tiempo de no hacer nada, la aparente pasividad del dormir está cargada de experiencias necesarias para el organismo en un sentido integral, tanto para el desarrollo del cerebro como para la integración psíquica.

Si un bebé no logra armar ritmos o patrones de sueño, es nuestra tarea ayudarle a construirlos; y para ello se necesita de adultos capaces de leer y sostener las necesidades y ansiedades de las niñas y los niños para llegar a cierta independencia en el sueño.

Durante el proceso, las madres, padres y cuidadores pueden observar que el bebé pasa por múltiples estados de aprendizaje del sueño, habrá momentos en que llegue a tener sueño profundo y otros en los que pase la noche somnoliento e irritable, hasta llegar al llanto.

Este devenir en sus estados de sueño, con el apoyo de mamá y papá, es lo que lo ayudará a construir el ritmo propio de cada bebé. Para favorecer la organización y construcción de los ritmos o patrones de sueño, observen el siguiente video en el que la agente educativo Luz Elia Guevara comenta cómo pueden hacerlo.

1. **Sugerencias para favorecer el sueño del bebé en casa.**

<https://youtu.be/UZawModtY0U>

Así con estos ejemplos, recomendaciones y con la información que ya se ha comentado, lograr que un bebé duerma toda la noche es parte de su proceso y que poco a poco lo logrará junto a su mamá y papá.

Deben considerar que los bebés son diferentes y que las estrategias deben ser diversas.

Algunos bebés logran su proceso de sueño antes y otros tardan más, puede prolongarse varios meses, es normal en ambos, de ahí que decidan que este es un proceso en particular de cada niña o niño.

Otra sugerencia es realizar lo siguiente, van a elaborar una manta o cobijita sostenedora, con la que el bebé puede apoyarse para dormir, para ello observen un video de un Centro de atención infantil del estado de Coahuila.

1. **Reto mantita sostenedora.**

<https://youtu.be/UViojdVz2r8>

Qué fácil es elaborar una cobijita para los bebés con ropa de sus figuras de apego, puede ser con tela de una prenda o varias de un integrante de su familia. Recuerden que el material es cualquiera que tengan al alcance en casa.

Una vez que tengan la mantita, van a cantar un arrullo. Las abuelas y abuelos también les pueden enseñar cantos que conozcan y pueden aprovecharlos para pasar tiempo de ternura con el bebé y acurrucarse con él.

Y para aumentar su repertorio y el siguiente arrullo que comparte la maestra Karla Fong del Estado de Coahuila en el siguiente video.

1. **Te veo dormir.**

<https://youtu.be/wYGT3MLOG4c>

Observen la siguiente capsula de Florentina, que tiene algo que decir del sueño en el embarazo.

1. **Cápsula Florentina.**

<https://youtu.be/rmUCwo95LAo>

Como pudieron escuchar, el tema del sueño empieza desde el embarazo, con ello ahora tienen muchos más elementos para apoyar a las madres, padres y cuidadores en casa.

Si tienen dudas o necesitan ayuda para realizar las actividades propuestas o alguna sugerencia y quieren compartirlas con nosotros pueden enviarlas al correo aprende\_en\_casa@nube.sep.gob.mx

Si quieren ver los programas de “Aprende en Casa”, los puedes encontrar en la siguiente página: youtube.com/aprendeencasa