



Hablemos sobre el Sueño Infantil Seguro

El Tiempo Importa

Conversaciones cortas
Una oportunidad de 5 a 10 minutos

Introducción:

Los bebés recién nacidos pasan la mayor parte de su tiempo durmiendo, comiendo o siendo atendidos en otras necesidades. Es mucho trabajo, pero si sabe qué esperar de antemano, se sentirá mejor preparado. Los padres primerizos pueden esperar estar cansados porque los recién nacidos no pasan tanto tiempo en un sueño profundo como los adultos. El sueño de los recién nacidos está en gran medida regulado por su frecuente necesidad de comer y ser reconfortados. Es común que la gente pregunte cómo duerme su bebé porque la mayoría no comprende los patrones normales de sueño infantil y cree que dormir toda la noche es un indicador de un "buen bebé". Estas preguntas, junto con la falta de sueño, pueden llevar a los padres a tomar decisiones que aumentan el riesgo de síndrome de muerte súbita del bebé (SIDS, por sus siglas en inglés,) asfixia y estrangulamiento.

Pregunte: ¿Ha recibido esta información con anterioridad? ¿Cuál es su opinión al respecto?

¿Qué le han comentado otras personas acerca del sueño y la alimentación?

¿Cómo influye lo que le han comentado otras personas en sus decisiones sobre el sueño y la alimentación de su bebé?

Escuche las respuestas y utilícelas para orientar la conversación, compartir recomendaciones, reconocer y respaldar las prácticas culturales, corregir información errónea y apoyar al padre o cuidador para crear un plan.

Pregunte: ¿Cuáles son sus planes para el sueño del bebé, incluyendo las siestas durante el día y el sueño nocturno?

Escuche los planes que se alinean con las recomendaciones y los que no.

Explore la relación entre la alimentación y el sueño del bebé. Proporcione información sobre la lactancia materna como una estrategia prioritaria para reducir el riesgo de SIDS y los riesgos asociados con la alimentación con fórmula. (Algunos padres y cuidadores podrían no estar al tanto de esta información).

Escuche cualquier razón que den para sus intenciones.

Comparta las recomendaciones y explique por qué son importantes. **Herramienta = Infográfico de Sueño Infantil Seguro**
Seguir estas recomendaciones, mantiene a su bebé seguro al 1) Asegurarse de que su bebé reciba suficiente oxígeno (manteniendo las vías respiratorias abiertas y evitando que el bebé respire dióxido de carbono cuando está boca abajo) y 2) Previendo que su bebé duerma tan profundamente que no se despierte si sus niveles de oxígeno son demasiado bajos.

Pregunte: ¿Ha escuchado estas recomendaciones anteriormente?

¿Puedo aclarar alguna de las recomendaciones y explicar por qué? (Utilice el lado 1 de la **Herramienta = Hablemos - Recomendaciones (guías de discusión específicas)** para abordar las preocupaciones que los padres o cuidadores puedan tener).

¿Cuáles recomendaciones cree que puede seguir con su nuevo bebé?

¿Hay algo que pueda resultar difícil o en lo que pueda necesitar ayuda?

(Esta es una indicación abierta para la siguiente fase de la discusión. Tome notas en el Hablemos sobre el Sueño Infantil Seguro, Plan para Padres y Cuidadores para identificar recomendaciones que necesiten apoyo y recursos comunitarios.

Escuche y responda para aclarar las recomendaciones.

Escuche lo que pueden hacer y cuáles creen que podrían ser sus obstáculos. Si no comparten ningún obstáculo, usted puede mencionar algunas "preocupaciones comunes".

Utilice el lado 2 de la **Herramienta = Hablemos - Recomendaciones (guías de discusión específicas)**

Proporcione recursos o referencias para apoyar a los padres o cuidadores en la planificación de un sueño seguro.

Herramientas = Hablemos - Plan para Padres y Cuidadores, Recursos Comunitarios, Círculo de Apoyo

Hablemos – Sueño Infantil Seguro

¡Continúe compartiendo información sobre el sueño infantil seguro con padres y cuidadores durante el primer año para fomentar el uso de prácticas de sueño seguro!



Hablemos sobre el Sueño Infantil Seguro

El Tiempo Importa

Conversaciones más profundas
Una oportunidad de 20 a 30 minutos

Pregunte: Si puede compartirles información adicional sobre cualquier preocupación que comparten. Si están de acuerdo, comparta la información y solicite sus pensamientos y sentimientos al respecto.

Vuelva a la pregunta: ¿Cuáles son sus planes para el sueño del bebé, incluyendo las siestas durante el día y el sueño nocturno?

Herramientas = Hablemos - Plan para Padres y Cuidadores, Recursos Comunitarios, Círculo de Apoyo.

Hable con ellos sobre lo que creen que son los factores más importantes para tomar esa decisión (necesidades de recursos, como obtener una superficie de sueño aprobada, información sobre cómo obtener un extractor de leche, opiniones de otras personas, consideraciones culturales que afectan el seguimiento de las recomendaciones, preocupaciones de seguridad, o espacio para acomodar la cercanía al bebé, entre otros).

- ¿Qué necesito?
- ¿Qué haré?
- ¿Qué necesito saber?
- ¿Quién puede ayudar?

Utilice sus respuestas para elaborar el plan de acción. **Herramienta = Hablemos - Plan para Padres y Cuidadores**

Pregunte: ¿Puede conectar su plan con las recomendaciones que discutimos anteriormente? Si tienen dudas sobre los planes o las recomendaciones, ofrezca otra conversación o refiéralos a recursos que puedan ayudarles en su proceso de toma de decisiones.

Recuerde, no es su objetivo convencer a los padres y cuidadores de que sigan las recomendaciones, sino escuchar las barreras que identifican y ayudarles a resolver problemas para crear el entorno de sueño más seguro posible.

Una vez que hayan compartido sus objetivos, ofrezca su ayuda para crear un plan que les ayude a tener éxito en sus elecciones. Explique que tanto el sueño seguro como la lactancia materna requieren cierta preparación:

- Involucre a los compañeros de apoyo, familiares o amigos.
- Identifique una superficie de sueño aprobada para el bebé.
- Planifique para posibles contratiempos.
- Familiarícese con el comportamiento normal de su bebé.
- Conéctese con recursos para ayudar con los desafíos esperados.

Recuérdelos que siempre pueden cambiar su plan, especialmente si surgen barreras nuevas o inesperadas, o si cambian sus objetivos. Hágalos saber que compartir sus planes de sueño seguro y alimentación con todos los cuidadores del bebé puede ser de gran ayuda cuando estén cansados, necesiten dormir o estén preocupados por la seguridad de su bebé mientras duerme. Si están de acuerdo, ayúdeles a desarrollar un plan o conéctelos con un recurso que aborde sus inquietudes. **Herramienta = Hablemos - Plan para Padres y Cuidadores, Recursos Comunitarios, Círculo de Apoyo**

Hablemos – Sueño Infantil Seguro

¡Continúe compartiendo información sobre el sueño infantil seguro con padres y cuidadores durante el primer año para fomentar el uso de prácticas de sueño seguro!



Hablemos sobre el Sueño Infantil Seguro

El Tiempo Importa

Conversaciones Continuas
Una oportunidad continua para
brindar apoyo

Introducción

Los bebés recién nacidos pasan la mayor parte de su tiempo durmiendo, comiendo o siendo atendidos en otras necesidades. Es mucho trabajo, pero sí sabe qué esperar de antemano, se sentirá mejor preparado. Los padres primerizos pueden esperar estar cansados porque los recién nacidos no pasan tanto tiempo en un sueño profundo como los adultos. El sueño de los recién nacidos está en gran medida regulado por su frecuente necesidad de comer y ser reconfortados. Es común que la gente pregunte cómo duerme su bebé porque la mayoría no comprende los patrones normales de sueño infantil y cree que dormir toda la noche es un indicador de un "buen bebé". Estas preguntas, junto con la falta de sueño, pueden llevar a los padres a tomar decisiones que aumentan el riesgo de síndrome de muerte súbita del bebé (SIDS, por sus siglas en inglés,) asfixiamiento y estrangulamiento.

Pregunte: ¿Ha recibido esta información con anterioridad? ¿Cuál es su opinión al respecto?

¿Qué le han comentado otras personas acerca del sueño y la alimentación?

¿Cómo influye lo que le han comentado otras personas en sus decisiones sobre el sueño y la alimentación de su bebé?

Escuche las respuestas y utilícelas para orientar la conversación, compartir recomendaciones, reconocer y respaldar las prácticas culturales, corregir información errónea y apoyar al padre o cuidador para crear un plan.

Pregunte: ¿Cuáles son sus planes para el sueño del bebé, incluyendo las siestas durante el día y el sueño nocturno?

Escuche los planes que se alinean con las recomendaciones y los que no.

Explore la relación entre la alimentación y el sueño del bebé. Proporcione información sobre la lactancia materna como una estrategia prioritaria para reducir el riesgo de SIDS y los riesgos asociados con la alimentación con fórmula. (Algunos padres y cuidadores podrían no estar al tanto de esta información).

Escuche cualquier razón que den para sus intenciones.

Comparta las recomendaciones y explique por qué son importantes. **Herramienta = Infográfico de Sueño Infantil Seguro**

Segunda oportunidad con el padre o cuidador

Pregunte: ¿Recuerda nuestra discusión de su última visita sobre las recomendaciones de sueño infantil seguro?

Pregunte: ¿Había escuchado estas recomendaciones antes?

¿Puedo aclarar alguna de las recomendaciones y explicar por qué? (Utilice el lado 1 de la **Herramienta = Hablemos - Recomendaciones (guías de discusión específicas)** para abordar las preocupaciones que los padres o cuidadores puedan tener).

¿Cuáles recomendaciones cree que puede seguir con su nuevo bebé?

¿Hay algo que pueda resultar difícil o en lo que pueda necesitar ayuda?

(Esta es una indicación abierta para la siguiente fase de la discusión. Tome notas en el documento **Herramienta = Hablemos- Sueño Infantil Seguro, plan para Padres y Cuidadores** para identificar recomendaciones donde necesiten apoyo y recursos comunitarios.)

Escuche y responda para aclarar las recomendaciones.

Escuche lo que pueden hacer y cuáles creen que podrían ser sus obstáculos. Si no comparten ningún obstáculo, usted puede mencionar algunas "preocupaciones comunes". Utilice el lado 2 de la **Herramienta= Hablemos - Recomendaciones (guías de discusión específicas)**

Hablemos – Sueño Infantil Seguro

¡Continúe compartiendo información sobre el sueño infantil seguro con padres y cuidadores durante el primer año para fomentar el uso de prácticas de sueño seguro!



Hablemos sobre el Sueño Infantil Seguro

El Tiempo Importa

Conversaciones Continuas
Una oportunidad continua para brindar apoyo

(Continuación) Segunda oportunidad con el padre o cuidador

Pregunte: ¿Tienen alguna preocupación, pregunta o duda? Estas inquietudes pueden estar relacionadas con barreras realistas, creencias personales o culturales, o presiones externas.

Pregunte: Si puede compartir información adicional sobre sus preocupaciones. Si están de acuerdo, comparta la información y solicite sus pensamientos y sentimientos al respecto.

Tercera oportunidad con el padre o cuidador

Vuelva a la pregunta: ¿Cuáles son sus planes para el sueño del bebé, incluyendo las siestas durante el día y el sueño nocturno? Hable con ellos sobre lo que creen que son los factores más importantes para tomar esa decisión (necesidades de recursos, como obtener una superficie de sueño aprobada, información sobre cómo obtener un extractor de leche, opiniones de otras personas, consideraciones culturales que afectan el seguimiento de las recomendaciones, preocupaciones de seguridad, o espacio para acomodar la cercanía al bebé, entre otros).

- ¿Qué necesito?
- ¿Qué haré?
- ¿Qué necesito saber?
- ¿Quién puede ayudar?

Utilice sus respuestas para elaborar el plan de acción. [Herramienta = Hablemos - Plan para Padres y Cuidadores](#)

Revise el plan que han mencionado y conecte, en la medida de lo posible, con las recomendaciones proporcionadas anteriormente. Si tienen dudas sobre los planes o las recomendaciones, ofrezca otra conversación o refiéralos a recursos que puedan ayudarles a continuar en su proceso de toma de decisiones.

Recuerde, no es su objetivo convencer a los padres y cuidadores de que sigan las recomendaciones, sino escuchar las barreras que identifican y ayudarles a resolver problemas para crear el entorno de sueño más seguro posible.

Una vez que hayan compartido sus objetivos, ofrezca su ayuda para crear un plan que les ayude a tener éxito en sus elecciones. Explique que tanto el sueño seguro como la lactancia materna requieren cierta preparación:

- Involucre a los compañeros de apoyo, familiares o amigos.
- Identifique una superficie de sueño aprobada para el bebé.
- Planifique para posibles contratiempos.
- Familiarícese con el comportamiento normal de su bebé.
- Conéctese con recursos para ayudar con los desafíos esperados.

Recuérdelos que siempre pueden cambiar su plan, especialmente si surgen barreras nuevas o inesperadas, o si cambian sus objetivos. Hágalos saber que compartir sus planes de sueño seguro y alimentación con todos los cuidadores del bebé puede ser de gran ayuda cuando estén cansados, necesiten dormir o estén preocupados por la seguridad de su bebé mientras duerme. Si están de acuerdo, ayúdeles a desarrollar un plan o conéctelos con un recurso que aborde sus inquietudes. [Herramienta = Hablemos - Plan para Padres y Cuidadores, Recursos Comunitarios, Círculo de Apoyo](#)

Hablemos – Sueño Infantil Seguro

¡Continúe compartiendo información sobre el sueño infantil seguro con padres y cuidadores durante el primer año para fomentar el uso de prácticas de sueño seguro!