



Taller

SUEÑO DE CALIDAD



Objetivo

Contribuir a la formación de las madres, padres, tutores y primeros cuidadores de niñas y niños que se encuentran en los primeros 1000 días de vida; proporcionándoles información para reconocer la importancia del sueño de calidad e identificar sus fases y características, así como técnicas para promover un sueño de calidad durante esta etapa.



Al final del taller, serás capaz de:

- Distinguir la importancia del sueño de calidad en la primera infancia.
- Identificar las fases del sueño y su comportamiento en las diferentes etapas de vida.
- Describir las características del sueño de calidad durante el embarazo y en los primeros dos años del bebé.
- Reconocer las condiciones necesarias para un sueño saludable y cómo establecer rutinas para dormir al menor.
- Emplear estrategias que ayuden a promover el sueño de calidad en los primeros años de vida del bebé.



Dirigido a:

Madres, padres, tutores y primeros cuidadores de niñas y niños que se encuentran en sus primeros 1000 días de vida.



Variante de audiencia:

Promotores comunitarios de formación de madres y padres de familia y cuidadores principales que interactúan con niñas y niños en sus primeros 1000 días de vida.



Duración:

El taller está diseñado para ser trabajado en un tiempo de aproximadamente 60 - 90 min.



Recursos:

Encontrarás el vínculo a cada uno de los siguientes recursos a lo largo del desarrollo de la presente ficha, en la actividad específica.

- Hojas de reúso (a conseguir por el participante).
- Lápiz o pluma (a conseguir por el participante).
- Presentación del tema. Contiene la información más relevante para el desarrollo de todas las actividades propuestas en la ficha.
- Videos:
 - Contextual - Sueño de calidad en la primera infancia.
 - Explicativo del tema - En voz del experto: Sueño de calidad.
- Evaluación - ¿Qué aprendí hoy? (Formulario de Google y PDF).
- Infografía - En síntesis: Sueño de calidad en la primera infancia.



Recursos adicionales:

Como parte de este taller, también encontrarás la sugerencia de uso de los siguientes recursos que te ayudarán a profundizar más en el tema y a promover un sueño de calidad durante los primeros mil días de vida de tu bebé.

- Fichas informativas:
 - Elementos a considerar del sueño en infantes.
 - Consejos para dormir bien durante el embarazo.
 - Para saber más del tema.
- Infografía - Actividades para rutina del sueño.
- Ficha de trabajo - Actividad de comprensión y reflexión.
- Guía por dónde empezar - Actividades sugeridas para poner en práctica.



DESARROLLO

Antes de empezar...

Antes de empezar, me gustaría invitarte a reflexionar y registrar en una hoja de reuso: ¿qué relevancia tiene el sueño en el desarrollo de nuestra hija o hijo pequeño?

Comencemos

1. Lograr un sueño de calidad no es sencillo, es un proceso que incluso tenemos que aprender una vez que nacemos y que tiene un gran impacto en nuestra salud y vida en general. Éste, como muchos otros procesos de desarrollo humano, es especialmente importante durante los primeros mil días de vida.

Para conocer la importancia de tener un sueño de calidad en esta etapa y su relación con la “crianza perceptiva”, te invito a que observes con atención el video [Sueño de calidad en la primera infancia](#).

Al concluir el video, registra en una hoja de reuso la respuesta que darías a cada una de las siguientes preguntas, para comprobar que identificaste los puntos clave:

- a. ¿Qué fue lo que más te llamó la atención?
 - b. ¿Qué conocimientos acerca del sueño de calidad te ayudan al desarrollo de una crianza perceptiva con tu hija o hijo en su primera infancia?
2. Lograr un sueño de calidad depende de muchos factores, uno de los más importantes es el establecimiento de hábitos y rutinas, que en esta etapa te corresponde a ti (como adulto responsable de tu hija o hijo) y que implica constancia y esfuerzo. Reflexiona, ¿qué tan saludables son actualmente su sueño y sus hábitos para dormir? Registra tus respuestas en la misma hoja de reuso.
 3. Tener un sueño de calidad es importante y por lo tanto es esencial que no únicamente aprendas datos sobre ellas, sino que también puedas identificar algunas acciones concretas para realizar con tu bebé, para esto, registra lo que acostumbras hacer para promover un sueño saludable en ti y en tu hija o hijo pequeño, por ejemplo: ¿cuánto tiempo dormimos?, ¿cuántas horas duerme tu bebé en todo el día?, ¿cuáles son las rutinas de tu familia previo al momento de dormir?

4. Con la finalidad de seguir profundizando en el tema y conocer algunos datos importantes al respecto, observa con atención el video [En voz del experto: Sueño de calidad](#) o, si prefieres, revisa la [Presentación del tema](#) y reflexiona sobre las siguientes preguntas:

- a. ¿Cuáles de las acciones que anotaste promueven un sueño saludable en tu hija o hijo?
- b. ¿Qué prácticas de las que realizas actualmente en casa, impiden el sueño de calidad en ti o en tu hija o hijo pequeño?, ¿por qué?
- c. ¿Qué prácticas puedes implementar para establecer una rutina y un sueño saludable?

¿Te interesa profundizar un poco más?

Poder conocer las etapas del sueño y los beneficios de un sueño de calidad son, como hemos visto hasta el momento, aspectos de suma importancia para el desarrollo del bebé, incluso hasta su etapa adulta. Por ello, te invito a conocer algunos detalles extra en los contenidos que encuentras a continuación.

Te sugiero que conforme los revisas, vayas tomando notas de las recomendaciones y actividades que te pueden ayudar a desarrollar esos hábitos y rutinas de sueño saludable con tu bebé:

- Fichas informativas
 - [Elementos a considerar del sueño en infantes.](#)
 - [Consejos para dormir bien durante el embarazo.](#)
 - [Para saber más del tema.](#)
- Infografía - [Actividades para rutina del sueño.](#)

Una vez que los hayas leído, resuelve la ficha de trabajo [Actividad de comprensión y reflexión](#) para asegurarte tener la información más importante de manera clara.

5. A partir de lo que se ha revisado hasta el momento y con el fin de afianzar el conocimiento adquirido, te invitamos a que respondas el cuestionario ¿Qué aprendí hoy? ([Formulario de Google](#) o [PDF](#))

Identifica tus próximos pasos

Como apoyo a tus primeros pasos para promover un sueño de calidad, lee con atención la guía [Por dónde empezar](#) e identifica

alguna actividad que puedas vivir con tu bebé hoy mismo o a más tardar mañana.

6. Para terminar, revisa la infografía En síntesis, que contiene la información más importante de este taller e identifica qué puedes compartir con alguien de tu familia u otra persona cercana. Puede ser algo que te haya parecido interesante, como cuáles son las fases del sueño, los beneficios del sueño de calidad, o qué acciones vas a implementar para favorecer el desarrollo de hábitos y rutinas para un sueño saludable y tener una crianza más perceptiva.