



quieromicama.com

@quieromicama

/quieromicama

13 de marzo 2026
Día Mundial del Sueño

**El descanso en los
primeros años:**
una base para
toda la vida



Dormir bien,
vivir mejor

¿Por qué es importante este día?

El **Día Mundial del Sueño** busca concientizar sobre la **importancia del descanso** como pilar de la salud física, emocional y cognitiva desde los primeros meses de vida.

Algunos datos clave

- El **sueño** influye directamente en el **desarrollo cerebral** durante los primeros años.
- **Dormir mal** de forma sostenida puede **impactar** en el estado de ánimo, la atención, el crecimiento y el sistema inmune.
- En bebés y niños pequeños, el descanso no solo repara el cuerpo: **organiza el cerebro en pleno desarrollo**.

*Fuente: Organización Mundial del Sueño



El sueño en los primeros años

Durante los primeros años, el sueño cambia constantemente.

No es lineal ni igual para todos los bebés.

¿Qué es normal?

- Despertares nocturnos, especialmente en los primeros meses.
- Sueños cortos y fragmentados.
- Necesidad de acompañamiento para volver a dormirse.



Rutina del sueño



Dormir también se aprende y ese aprendizaje necesita tiempo, paciencia y un entorno adecuado.

Para el bebé

- Favorece el desarrollo neurológico.
- Ayuda a regular las emociones.
- Mejora la capacidad de aprendizaje.
- Aporta seguridad y previsibilidad.

Para la familia

- Reduce el agotamiento.
- Mejora el vínculo.
- Aporta mayor tranquilidad y confianza.
- Facilita la organización del día a día.

Para la sociedad

- Construcción de hábitos saludables.
- Desarrollo infantil a largo plazo.
- Familias más acompañadas y saludables.
- Mejores resultados escolares en largo plazo.
- Impacto en el sistema de salud.

Desmitificando con amor y evidencia: el sueño infantil

Con tanta información (y desinformación), es normal tener dudas. Aquí aclaramos algunos **mitos comunes** con datos reales y un enfoque respetuoso:



✗ Mito

“El colecho siempre es seguro”

“Cuanto más cerca, más seguro”

“No importa el tipo de cama, total es por poco tiempo”

“Si el bebé se despierta de noche, algo está mal”

“Dormir acompañado genera malos hábitos”

✓ Realidad

Dormir con el bebé en la misma cama puede implicar **riesgos**, especialmente durante los primeros meses. Por eso, la opción más segura para quienes desean cercanía es la cuna colecho, que permite tener al bebé al lado, pero en su propio espacio, firme y protegido.

La cercanía es importante, pero **la seguridad es clave**. La combinación ideal es **cercanía + entorno adecuado**: una cuna segura, despejada y pensada para el bebé.

Incluso por períodos cortos, el **espacio de descanso** debe ser seguro. Las decisiones tempranas impactan directamente en la calidad del sueño y la tranquilidad de la familia.

Los despertares son **normales** y esperables.

El contacto brinda **seguridad**; no malcría.

El **entorno**:
un aliado del buen descanso

Dormir tranquilos también es saber que el entorno acompaña

Un **espacio adecuado** ayuda a que el bebé se sienta seguro:

- Superficie firme.
- Cuna despejada, sin objetos sueltos.
- Temperatura agradable.
- Cercanía y supervisión adulta.



No estás sola: hay una red lista para ayudarte

Acompañarse de información confiable es clave.

Te compartimos algunas **redes y profesionales** que pueden orientar a las familias. Encontrá consultoras y asesoras, grupos de apoyo virtuales, comunidades y guías, videos y talleres gratuitos:

Lucila Pistiner
Consultora en Sueño Infantil
@lu.pistiner
www.lucilapistiner.com

Dra. Jimena Le Bellot
Médica pediatra
@soymamaypediatra
www.cursos.soyamaypediatra.com

Dr. Federico Díaz
Médico pediatra
@elpediatra_fede
www.el-pediatra-fede.tiendup.com

Yeya | Consultora de
Sueño Infantil y Lactancia
@soyesamama
www.clases.soyesamama.com

Ana Mer Gallo
Estimulación, Sueño Infantil
y Maternidad
@anamergallo

Dr. Diego Montes de Oca
Pediatra
@drdiegomontesdeoca

Dra. Melisa Jurozdicki | Pediatra
@pediatra.mel



Cada bebé es único. Cada familia, también.

**No existe una única forma
de dormir bien, pero sí algo
en común: el descanso se
construye con información,
acompañamiento y amor.**

Si esta guía te llegó, compartila con otra familia.
Compartir información es también una forma de cuidar.





quieromicama.com

 @quieromicama

 /quieromicama