

## EL SUEÑO EN LOS NIÑOS (AS )

El sueño es esencial para la salud y el desarrollo del niño. El sueño promueve el sentirse alerta, tener buena memoria y comportarse mejor. Los niños que duermen lo suficiente funcionan mejor y son menos propensos a pro



blemas de comportamiento e irritabilidad. Por eso es importante que los padres ayuden a sus niños a desarrollar buenos hábitos de dormir desde una edad temprana.

Cada niño es diferente y el número de horas de sueño que necesita varía. La gráfica muestra el recomendable número de horas de sueño.

## ¿Cuánto Debe Dormir Un Niño?

### **0 – 2 meses**

10.5 – 18 horas

### **2 – 12 meses**

14 – 15 horas

### **1 – 3 años**

12 – 14 horas

# Los Niños Necesitan Rutinas Diarias Y Se Benefician De Ellas

La mejor sugerencia para que los niños desarrollen buenos hábitos de dormir es el adoptar una rutina nocturna.

- Una cena liviana y temprano tipo 18.30 a 19 hrs.
- Baño
- Ponerse la ropa de dormir
- Cepillarse los dientes
- Leer un cuento
- Una habitación silenciosa y de temperatura agradable
- Poner el niño en la cama
- Despedirse y darle cariño .Acompañarlo mientras se duerme.

## Sugerencias

- Tener una hora fija para irse a la cama todas las noches.
- Hacer que la hora de acostarse sea una experiencia positiva y relajante sin televisión ni juegos de video. Mirar televisión antes de irse a la cama puede interferir con la habilidad para dormirse y mantenerse dormido. . Mantener el ambiente (por ejemplo luz y temperatura) constante durante la noche.
- No es aconsejable que pequeñines duerman con uno o ambos padres debido a la posibilidad de asfixia o estrangulación.

### Posición de dormir

Los bebés deben dormir boca arriba ,disminuye el riesgo del Síndrome Infantil de Muerte Repentina o muerte súbita.