

SUEÑO SALUDABLE

EN NIÑOS PEQUEÑOS

El sueño es una función evolutiva imprescindible, tanto para el adecuado crecimiento físico como para el desarrollo neurológico y emocional del niño.



CREAR RUTINAS DE SUEÑO SALUDABLE

NEGOCIAR CON EL NIÑO



Que pueda elegir qué hacer durante su rutina nocturna: qué pijama usar, qué cuento escuchar, etc.

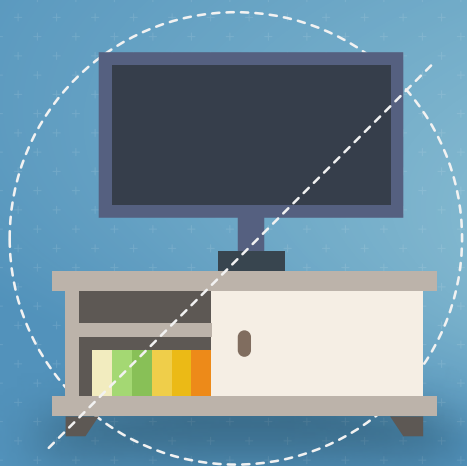
Que decida el objeto con que desea dormir acompañado: osito, mantita, entre otros.

ERRADICAR MALOS HÁBITOS



El niño debiera ser capaz de dormirse solo. Conviene acostarlo cuando evidencia sueño aún sin dormirse, para que pueda hacerlo por su cuenta.

RECOMENDACIONES ÚTILES



Una hora antes de ir a dormir

*Evitar la tele, cuentos aterrizantes
o actividad física enérgica*



Cambiar al bebé de habitación

*Alrededor de los 6 meses de edad,
cuando ya duerme varias horas
ininterrumpidamente*



No compartir la cama con el niño

*Previene riesgos de aplastamiento,
mayor cantidad de despertares
nocturnos y otros trastornos*

PARA TENER EN CUENTA

La cantidad de horas de sueño disminuye a lo largo de la infancia