

CONSEJOS PARA UN BUEN SUEÑO/ HIGIENE PARA LOS NIÑOS

Los niños necesitan que se les establezca una rutina a la hora de acostarse. Esta rutina no debe variar si quiere que él/ella duerma bien. Los siguientes consejos podrían ayudarle a establecer una rutina para que el niño/a duerma bien.

1. Darle merienda ligera es una buena idea antes de irse a dormir
 2. Tomar un baño tibio
 3. Ponerle su ropa de dormir preferida
 4. Observarles cepillarse sus dientes
 5. Leerles una historia favorita. Esto tiene el beneficio adicional de fomentar el hábito de la lectura en el niño y que disfrute de los libros.
 6. Asegúrese que el cuarto éste en silencio y que el nivel de temperatura sea agradable.
 7. Meta al niño/a a la cama con besos y abrazos
 8. Despídase y salga del cuarto
- Asegúrese de que la hora de irse a dormir y la hora de despertarse sea la misma cada noche y cada mañana. Esto establece un buen ritmo circadiano (reloj interno).
 - Haga que la hora de dormir sea una experiencia positiva y relajante. La Televisión y los videojuegos NO son una buena forma para que los niños se queden dormidos. Un estudio reciente sugiere que mirar la televisión antes de irse a la cama puede conducir a dificultad en quedarse y permanecer dormido.
 - Asegúrese de que la temperatura y la iluminación en el cuarto permanezca en el mismo nivel durante la noche.
 - Aliente a los niños a quedarse dormidos y a dormir solos.
 - Si el niño/a se despierta en la noche, no vaya a su cuarto a no ser que sea absolutamente necesario. Los niños tienen que aprender a quedarse dormidos solos después que se despiertan en las noches.
 - No le permita a los niños que tomen cafeína.

Los niños en este país son privados del sueño. Un estudio reciente reveló que:

- ❖ Los infantes típicamente tienen 12.7 horas de sueño. No obstante, la recomendación es de 14-15 horas para las edades de 3-11 meses
- ❖ Los niños pequeños tienen 11.7 horas cuando se recomiendan de 12-14 horas para las edades de 1-3 años
- ❖ Los preescolares tienen 10.4 horas cuando se recomiendan 11-13 horas para las edades de 3-5 años
- ❖ Los niños en 1ro. -5to. Grados tienen 9.5 horas cuando se recomienda de 10-11 horas.

