

El sueño y los niños preescolares



Dormir lo suficiente es importante para el desarrollo mental y físico de su hijo. Un niño que tiene sueño será más irritable, correrá más riesgo de sufrir accidentes y tendrá menos capacidad de prestar atención que un niño que ha descansado bien. Aunque no todos los niños son iguales, la mayoría de los preescolares necesitan dormir entre 10 y 12 horas durante cada período de 24 horas. No existe una sola manera de criar a un niño con buenos hábitos de dormir, pero la clave es intentar establecer hábitos saludables desde el principio.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a desarrollar buenos hábitos de dormir?

- Fije horas estables para acostarse, despertarse y tomar la siesta.
- Aparte algunos momentos tranquilos durante el día para la siesta. Explique que quiere que su hijo se acueste primero, pero que está bien jugar tranquilamente en el cuarto si no tiene sueño.
- Haga que su hijo se acueste a una hora regular, y dele advertencias a los 30 minutos y 10 minutos de antemano.
- Aparte como media hora para tranquilizar a su hijo antes de hacer que se acueste. Ofrézcale un bocadillo pequeño y saludable. (¡No se olvide del cepillado de dientes después!) Evite los juegos o programas de televisión estimuladores. Desarrolle una rutina relajante para acostarse, y termine en el cuarto donde el niño duerme.
- Deje que su hijo escoja el pijama a usar, el juguete suave que quiere llevar a la cama, etc.
- Ponga al niño en el mismo ambiente tranquilo y cómodo cada noche para que se duerma.
- Use la cama solamente para dormir. Mantenga los televisores y las computadoras fuera del cuarto de dormir.
- Toque música suave y relajante si ayuda a su hijo a tranquilizarse.
- Cuando su hijo se acuesta en la cama, arregle las cobijas alrededor de él para darle un sentido de cariño y seguridad.
- Dele un beso de buenas noches y salga del cuarto.

¿Qué hago si mi hijo tiene problemas para dormirse o se despierta de noche?

- Evite hacer mucho ruido en la casa alrededor de la hora de dormir del niño, para allanarle la transición. Si su hijo puede oír voces, risas o sonidos de una computadora o un televisor, es comprensible que pueda sentirse excluido.
- Deje que su hijo tenga una pequeña luz o que deje una puerta un poco abierta si no le gusta la oscuridad.
- Anime a su hijo a dormirse solo. Acostarse al lado de un niño y esperar hasta que se duerma puede ser un hábito difícil de cambiar. Si su hijo se levanta de la cama, reasegúrele que está seguro y haga que vuelva a acostarse.

¿Qué puedo hacer si mi hijo no tiene sueño a la hora de dormir?

- Aumente los juegos activos al aire libre (pero no los permita en las 3 horas anteriores a la hora de dormir).
- No deje que el niño duerma mucho durante las siestas.
- Despierte al niño más temprano por la mañana.

Las batallas a la hora de dormir pueden poner a prueba la resolución de cualquier padre o madre. Si su hijo pone a prueba los límites, dígame lo que espera, clara y tranquilamente y mantenga la rutina. Eventualmente, la constancia llevará a que todos puedan dormir bien de noche. Pero si sus mejores esfuerzos no resultan y le preocupan los patrones de sueño de su hijo, consúltelo con su médico.

English Title: ZZZs, Please! Bedtime for Preschoolers



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education