

# EL SUEÑO Y SU HIJO

## *Cómo desarrollar rutinas saludables para dormir*

El sueño es importante para la manera en que su hijo aprende, crece e, incluso, se comporta. A los niños que duermen lo suficiente regularmente les va mejor en la escuela y tienen menos problemas de conducta. Una rutina para ir a dormir regular puede ayudar a su hijo a dormir lo suficiente. ¡También puede hacer que la hora de dormir sea más fácil para usted!

### ¡Ideas para desarrollar su propia rutina para ir a dormir!



# ¿Cuántas horas de sueño necesita su hijo?

## GRUPO DE EDAD

## HORAS A LO LARGO DEL DÍA, INCLUIDAS LAS SIESTAS

Bebés (0-12 meses)

14-15 horas a lo largo del día

Niños pequeños (1-3 años)

12-14 horas a lo largo del día

Niños en edad preescolar  
(3-5 años)

11-13 horas a lo largo del día

Niños en edad escolar  
(5-12 años)

10-12 horas



## ¿Cómo sabe si su hijo no está durmiendo lo suficiente?



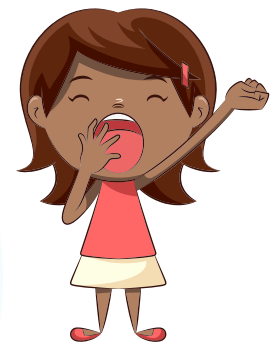
*“Se excita mucho y está hiperactivo. Quiere correr por todos lados y no se sienta, pero sé que realmente necesita descansar.”*

*“Su maestro dice que le cuesta prestar atención y no quiere participar o pierde interés.”*

*“Tendrá un colapso que normalmente no causaría esa reacción. Es porque no tomó una buena siesta o no durmió bien la noche anterior.”*

*“De mal humor, realmente tiene mal humor. Y yo me acerco para preguntarle si está cansado.”*

*“Se desmorona un poco cuando no duerme lo suficiente, y se empieza a portar mal.”*



**Si su hijo presenta estos signos, es posible que necesiten dormir más o tener menos interrupciones a la noche.**

## Consejos para desarrollar una rutina para la hora de dormir:

- **Fije una hora regular para ir a dormir.**  
Incluso los fines de semana.
- **Comience la rutina para ir a dormir de su hijo aproximadamente 30-60 minutos antes de su hora de dormir.**  
Esto le permite a su hijo reconocer la hora para ir a dormir y poder pasar tiempo tranquilo juntos.
- **Elijan la ropa** y otras cosas que su hijo necesite.
- **Brinde un área segura, cómoda y que se use principalmente para dormir** para que haya menos interrupciones.
- **Ofrezca actividades tranquilas.**  
Leer un libro o escuchar música tranquila ayuda si a su hijo le cuesta conciliar el sueño.
- **Apague la televisión o los videojuegos.**  
Estas actividades hacen que sea más difícil conciliar o mantener el sueño para su hijo.
- **Limite las bebidas.**  
Se deben evitar las bebidas con alto contenido de azúcar o cafeína antes de dormir como el jugo, el té y las gaseosas.
- **Ofrezca un tiempo para una conversación tranquila.**  
Hable sobre el día de su hijo, sus cosas favoritas o canten juntos una canción tranquila.

## ¿Qué le gusta hacer con su hijo antes de dormir?

*“Nos gusta leer algunos libros. A veces, ella me lee a mí”.*

*“Cantamos mi canción favorita de cuando era niño”.*

*“Nos gusta acurrucarnos algunas veces antes de la hora de dormir. Es mi parte favorita del día”.*

*“Le gusta cuando le rasco la espalda por unos minutos. Realmente lo ayuda a calmarse”.*



NATIONAL CENTER ON  
Early Childhood Health and Wellness