

7 Consejos para una buena noche de sueño



La hora de acostarse puede ser el momento más difícil del día de los padres y sus niños pequeños. Los niños pequeños son tan llenos de energía y curiosidad. Es difícil calmarlos.

Los bebés necesitan aproximadamente 10 horas de sueño cada noche. También necesitan una siesta. Una buena noche de sueño ayuda a su hijo a estar alerta y a estar mejor físicamente al día siguiente.

Pruebe los siguientes consejos para ayudar a su niño pequeño a desarrollar buenos hábitos de sueño:



1. Hablar de lo siguiente.

Hable con su niño sobre la rutina de cada noche. Ejemplo: "La hora de la cena es pronto. Juega durante unos minutos y entonces es el momento del baño." preguntarle qué libro quiere leer esta noche. Recuérdele a su hijo que pronto llegará la hora de acostarse.



2. Bajar el nivel de actividad.

Videos cerca de la hora de acostarse causa demasiada estimulación. No juegue con su hijo después de su baño. El tiempo del baño inicia el proceso de calmarse. Libros sencillos y familiares a la hora de acostarse, ayudan a su niño a calmarse.



3. Comience temprano.

Usted y su niño deben darse tiempo para disfrutar temprano de la rutina de inicio de la noche. Dedicar un poco de tiempo extra cuando su hijo necesita. Hable acerca de su día y los planes para mañana.



4. Ser consistente.

Siga una rutina. Haga la hora de acostarse siempre a la misma hora cada noche. Incluso cuando está lejos de casa, mantenga la misma rutina. Si está lejos de su niño, asegúrese de que los cuidadores conocen su rutina.

5. No deje que su hijo duerma en la misma cama con usted.

Esto puede hacer que sea más difícil para él dormirse cuando está solo.



6. No regrese a la habitación de su hijo cada vez que él llama.

En su lugar, intente lo siguiente:

- Espere un minuto antes de ir a su habitación. Esto le da una oportunidad a dormirse por sí solo.
- Tranquilícelo, pero no juegue ni encienda la luz.
- Recuérdele que usted está cerca. Cada vez que vaya a tranquilizarlo, hacerlo desde lejos de cama.
- Continúe recordándole que es hora de ir a dormir.



7. Sea paciente.

Cansado como puede estar, usted es la persona más importante en la vida de su hijo. Trate de ser comprensivo y no ser negativo hacia su hijo.

Haga clic aquí para visitar nuestra biblioteca de recursos. Encontrará actividades y consejos que le ayudarán a preparar a su niño para la vida.

www.ARBetterBeginnings.com • 1-800-445-3316