



10 CONSEJOS PARA EL SUEÑO INFANTIL

1

MANTENER HORARIOS REGULARES: la hora de dormir no debe variar más de media hora en los días que no hay escuela. La misma regla debe aplicarse para la hora de levantarse. Los horarios de sueño regulares ayudarán al niño a comprender que es hora de dormir.

2

ASEGURAR QUE LAS HORAS DE SUEÑO SEAN SUFICIENTES PARA LA EDAD DE TU HIJO: consulta la Tabla adjunta.

3

ENSEÑAR A TU HIJO A DORMIR DE FORMA INDEPENDIENTE

4

ESTABLECER UNA RUTINA CONSTANTE ANTES DE DORMIR FAVORECE EL BUEN SUEÑO: ponerse el pijama, lavarse los dientes, leer un libro o escuchar un cuento. Usa ropa cómoda y pañales absorbentes (si los necesita) para evitar que se despierte mojado.

5

ASEGURAR UN AMBIENTE CONFORTABLE: asegúrate de que el cuarto sea un espacio calmo, cómodo, con temperatura ambiente adecuada y oscuro. Evita la luz intensa al acostarlo. Algunos niños prefieren una luz tenue de noche, lo cual es normal. No se aconseja usar el dormitorio como un lugar para castigos o penitencias.



ASSUR
Asociación del Sueño del Uruguay
Contáctenos: info@assuruy.org

6

EVITAR LAS ACTIVIDADES ESTIMULANTES PREVIAS AL SUEÑO: la cama es para dormir, no para entretenerse: televisión, computadoras, celulares y otros dispositivos no facilitan el sueño. Manténlos fuera de la habitación. “Necesitar” la televisión para irse a dormir es un mal hábito que puede desarrollarse muy fácilmente, pero debe ser evitado.

7

ELIMINAR ALIMENTOS Y BEBIDAS CON CAFEINA ANTES DE DORMIR: las bebidas cola, el té y el chocolate contienen cafeína y no favorecen el sueño.

8

REALIZAR SIESTAS: son necesarias hasta los 4 o 5 años. Es aconsejable realizarlas en horarios y duración regulares y separarlas algunas horas del horario fijado para dormir.

9

FAVORECER LAS ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE Y EL EJERCICIO DURANTE EL DIA: el ejercicio diario es una parte importante de una vida saludable. También contribuye a dormir mejor, pero debe evitarse en las horas previas al sueño.

10

CONSULTAR AL PEDIATRA: si tu hijo/a está enfermo o no se siente cómodo, su sueño no se podrá desarrollar con normalidad. Algunos niños sufren de problemas de sueño específicos como pesadillas frecuentes, ronquidos o apnea del sueño. Si tu hijo tiene alguno de estos síntomas, consulta con su médico.

DURACIÓN DEL SUEÑO RECOMENDADA POR EDADES	
3-12 meses	14 a 15 horas
1-3 años	12 a 14 horas
3-5 años	11 a 13 horas
6-12 años	10 a 11 horas
12-18 años	8.5 a 9.5 horas

Basado en: <http://worldsleepday.apps-1and1.com/10-commandments-for-children>



ASSUR
Asociación del Sueño del Uruguay
Contáctenos: info@assuruy.org