

BIENESTAR FAMILIAR

# Consejos para la Hora de Dormir para Niños Pequeños

- Desafíos del sueño
- Consejos
- Recursos para aprender mas



## Buscando la fórmula secreta para un sueño mágico? No lo hay.

No sería bueno tener una “receta” que te llevara al sueño perfect cada noche? Desafortunadamente, eso no es la realidad. A la hora de dormir todo cambia para cada niño y también día a día. Aun con la rutina perfecta, es razonable que el niño necesite el apoyo de un adulto a la hora de dormir, durante la noche, en todo su niñez.

Una cosa que podemos hacer como papás es ajustar nuestras expectativa. Cuando estamos preparados a pasar tiempo ayudando a nuestros niños a la hora de dormir en la noche, la rutina se

convierte más en un rato de conexión y de relajarse para ambos papás y niños, y menos en un frustrante desafío que solo se “gana” cuando el niño se a dormido.

Trabajabdo junto a nuestros hijos para averiguar sus necesidades físicas y emocionales a la hora de dormir, puede empoderar a las familias a disfrutar la rutina de la noche y terminar el día en una nota positiva.

Aunque no aya fórmula secreta, considera estos consejos y descubra que funciona para tu familia.



# Consejos

Sugerencias para facilitar la hora de dormir

## Sea consistente

También los niños pequeños se benefician de una rutina a la hora de dormir así cada paso es algo esperado y cómodo para ellos.

Siguiendo esa misma rutina cada noche, con la misma persona, lo más consistente posible.

## Llene esas pancitas

La dieta durante el día tiene mucho impacto en el sueño. Mire bien que come su niño y asegúrese que esté comiendo suficiente proteína y no mucha azúcar. Considere una merienda antes de dormir, como 1/2 manzana, pan dorado con crema de cacahuete, para que los niños no sientan hambre a la hora de dormir.

## Use sonidos

Muchos niños duermen mejor con ruido blanco. Esto puede ayudar a los niños que tienen el sueño ligero, a no despertar por otros ruidos en la casa después que ya se hayan dormido. Investigaciones sugieren que el ruido “rosa” es el mejor a la hora de dormir. Música instrumental también calma a muchos niños y puede ser utilizando con el ruido blanco a la vez. Pero tiene que estar preparado a escuchar la misma canción o ruido cada noche.

## Planifique mimos/abrazos

Los niños alargan la rutina a la hora de dormir para tener más tiempo de conectar con sus papás. Podemos combatir esto planeando tiempo especial juntos para ayudar a que los niños sientan suficiente tiempo de conexión y mimos. Pónganse cómodos en la mesedora, platiquen sobre los eventos del día, lean otro libro más, o canten una canción especial juntos.

## El Ambiente

Invierta en cortinas que oscurecen el cuarto y una luz de noche en tonos rojos y ritmos circadianos que apoyan el sueño. Mantenga los libros y juguetes alzados. Niños 12 meses en adelante pueden disfrutar de su cobija especial o peluche.

**"Buenas noches estrellas,  
buenas noches aire, buenas  
noches ruidos en todas partes"**

– MARGRET WISE BROWN, GOODNIGHT MOON

# Recursos

para aprender más

- [The Gentle Sleep Book](#) un libro y otros recursos de [Sarah Ockwell Smith](#)
- [8 consejos para mejorar el sueño](#) en bebés y niños pequeños
- [Consejos a la hora de dormir para todas las edades](#)
- [Recomendaciones de productos](#)
- [Musica para dormir](#)

