



## 5 CONSEJOS PARA FOMENTAR BUENOS HÁBITOS DE SUEÑO EN NIÑOS

Es muy importante enseñar a los niños a tener buenos hábitos del sueño desde muy temprana edad.

Para poder lograr que los niños, en especial los pequeños, duerman bien la Academia Americana de Pediatría nos ofrece algunas sugerencias:

1. Calendariza su sueño: Tener horarios para que el niño duerma es una buena idea para empezar, esto lo debes de hacer basado en las necesidades de sueño que tiene tu hijo.
2. Consistencia: Los niños necesitan rutinas, sobre todo los pequeños, un quehacer constante, lo ayudará a tener disciplina en el sueño en un futuro.
3. Comodidad: Asegúrate que la cama del niño sea limpia y confortable, una recomendación es incluir una manta suave y su muñeco de peluche favorito en la cama.
4. Hazlo amable: Puedes establecer una rutina que consista en un baño antes de dormir y un cuento que lo ayudará a desarrollar su imaginación al mismo tiempo que hará que se duerma más rápido.
5. Siestas: Recuerda que los niños pequeños deben tener un rato de siestas al día, los especialistas recomiendan un par de horas de sueño en mitad del día.

Recuerda que en los niños pequeños es muy importante el sueño, ya que un dormir mal hace que los niños se estresen y no quieran hacer actividades que los pueden ayudar a desarrollarse como jugar. El sueño es uno de los aspectos más importantes en el desarrollo temprano de los niños, no permitas que pierdan este elemento tan vital para ellos.

ClickISalud