



El sueño de los niños de edad preescolar

¿Cuántas horas de sueño necesita mi niño de edad preescolar?

- Los niños de edad preescolar necesitan dormir entre 10 y 13 horas cada día, incluidas las siestas.
- Si su niño no toma siestas durante el día, programe un momento de tranquilidad durante el día.

¿Cómo sé si mi niño de edad preescolar necesita una siesta?

- Si duermen menos de 10 horas por la noche
- Cuando se frotan los ojos y parecen cansados
- Cuando parecen malhumorados, quisquillosos o quejumbrosos
- Cuando se vuelven más activos de lo habitual

¿Qué puedo hacer para ayudar a mi niño a dormir?

- Tenga una rutina regular para la hora de acostarse.
- Apague todas las pantallas una hora antes de acostarse.
- Mantenga los dispositivos con pantalla fuera de la habitación del niño de edad preescolar.
- Haz que el dormitorio sea tranquilo y oscuro.
- Tenga una luz de noche si su niño le tiene miedo a la oscuridad.
- Deje que su niño tenga un animal de peluche especial o una manta para dormir.
- Ayude a su niño a aprender a dormirse solo o a poder dormir solo en su propia cama.
- Asegúrese de que su niño haga suficiente ejercicio durante el día.

- Los niños de edad preescolar también pueden tener terrores nocturnos o pesadillas. Es común que los niños de edad preescolar no quieran irse a dormir. Si están molestos o asustados, ofrézcales consuelo. Después de consolarlos y llevarlos a la cama, díales que es hora de irse a dormir.
- Si su niño comienza a llorar cuando usted se va, dale unos minutos antes de regresar a su habitación para consolarlo.
- Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre el sueño de su niño, consulte con su médico.