



# EL SUEÑO DE LOS NIÑOS DE EDAD PREESCOLARES



## ¿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, dígalos 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.

Comuníquese con FIPP al (828) 608-6700 o visítenos en [www.FIPP.org](http://www.FIPP.org)



Family, Infant and Preschool Program  
of the  
J. Iverson Riddle Developmental Center

(©)2022, Family, Infant and Preschool Program. All rights reserved. [www.FIPP.org](http://www.FIPP.org)  
Spanish Translation: 04/2025



NC DEPARTMENT OF  
HEALTH AND  
HUMAN SERVICES