



# SUEÑO PARA NIÑOS PEQUEÑOS

## ¿Cuántas horas de sueño necesita mi niño pequeño?

- La mayoría de los niños de 1 a 2 años necesitan dormir entre 11 y 14 horas, con dos siestas al día.
- A los 18 meses de edad, las siestas cambian a una siesta por la tarde.

## ¿Por qué mi niño se despierta durante la noche?

- A veces, una molestia leve, como durante el desarrollo de los dientes, puede hacer que los niños pequeños se despierten.
- La ansiedad leve por separación, así como los sueños y las pesadillas, también pueden provocar que los niños pequeños se despierten.

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

- Tenga una rutina para la hora de acostarse que siga todas las noches.
- Limite el tiempo que pasa frente a una pantalla. Termine de pasar tiempo frente a una pantalla al menos una hora antes de acostarse.
- Mantenga los dispositivos con pantalla fuera de la habitación del niño.
- Vista a su niño con ropa abrigada durante los meses más fríos.
- Si su niño se despierta durante la noche, haga que la visita sea breve y tranquila. Asegúrele que está cerca.
- Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre el sueño de su niño, consulte con su médico.