



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.

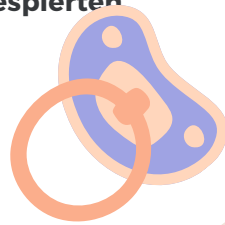
A los 18 meses de edad, las siestas cambian a una siesta por la tarde.



¿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.

Comuníquese con FIPP al (828) 608-6700 o visítenos en www.FIPP.org



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

(C) 2022 Family, Infant and Preschool Program. All Rights Reserved.

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



NC DEPARTMENT OF
HEALTH AND
HUMAN SERVICES