



## CONSEJOS SOBRE EL SUEÑO INFANTIL.

- 1. Mantén un horario consistente para ir a dormir y despertarse todos los días, los siete días de la semana**  
El reloj biológico de tu hijo tiene una gran influencia en sus despertares y somnolencia. Cuando estableces una hora concreta para ir a dormir y para despertarlo, es como si dieras cuerda a ese reloj para que funcione correctamente. Intenta ponerlo a dormir pronto. Los niños responden mejor cuando van a dormir pronto, y la mayoría duermen mejor y durante más tiempo.
- 2. Intenta que haga siesta todos los días**  
Las siestas son importantes porque para un niño con energía le resulta difícil seguir todo el día sin un descanso intermedio. Un niño sin siestas a menudo se despierta alegre y progresivamente empeora su estado de ánimo, quejándose más o mostrando una hiperalerta a medida que pasa el día y que va perdiendo gas. Además, la duración y calidad de las siestas afectan al sueño nocturno, puesto que buenas siestas implican un mejor sueño nocturno.
- 3. Ajusta el reloj biológico de tu hijo**  
Aprovecha la biología natural de tu hijo, de manera que esté cansado cuando llegue el momento de acostarse. La oscuridad incrementa la generación de melatonina, la hormona corporal del sueño, y es como el botón biológico de "parar". Puedes ayudar a conciliar el sueño de tu hijo con la hora de ir a dormir bajando la intensidad de las luces de tu casa una hora antes de acostarse. Exponer a tu hijo a la luz de la mañana es como pulsar el botón de "encendido", aquel que dice "es el momento de levantarse y ser activo". Así que ¡pon luz a tus mañanas!
- 4. Desarrolla una rutina consistente para ir a dormir**  
Las rutinas crean sentimientos de seguridad. Una rutina para ir a dormir consistente y pacífica permite a tu terremoto de hijo experimentar una transición entre el movimiento diurno y la tranquilidad necesaria para caer dormido. Una rutina específica para antes de dormir termina, de manera natural y simple, en la conciliación del sueño.



Además, una rutina organizada te ayuda a coordinar las situaciones que deben ocurrir antes de ir a la cama: baño, pijama, cepillado de dientes, etc. Te permite funcionar como un piloto automático en el momento del día en que estás más cansada y eres menos creativa.

**5. Crea un entorno agradable para dormir**

Quizás no hayas reflexionado mucho sobre el sitio donde tu hijo duerme, pero éste puede ser una de las claves para un mejor sueño. Asegúrate de que el colchón es confortable, las mantas proporcionan suficiente calor, la temperatura ambiental es correcta, el pijama es agradable y la habitación es acogedora.

**6. Alimenta correctamente para mejorar el sueño**

La comida puede afectar el nivel de energía y la somnolencia. Los alimentos ricos en carbohidratos tienen un efecto calmante en el cuerpo, mientras que las comidas con alto contenido de proteínas o azúcares incrementan el estado de alerta, especialmente si se toman solas. Algunas ideas de bocaditos para comer antes de irse a la cama son: tostadas de pan completo con queso, cereales con plátanos, yogures o galletas bajas en azúcar. La deficiencia de vitaminas debida a una elección inadecuada de comidas poco sanas puede afectar la salud completa del niño, incluyendo su sueño. Intenta facilitar a tu hijo una variedad de comidas saludables cada día.

**7. Ayuda a tu hijo a estar sano y en forma**

Muchos niños no realizan suficiente actividad física durante el día. Ven demasiada televisión, lo que añadido a la falta de actividad y a nuestro tipo de vida sedentario, no ayudan a conseguir un buen sueño. Los niños que practican una variedad de ejercicio físico cada día se duermen más rápidamente, su sueño es mejor, dura más tiempo y se despiertan mucho más frescos. Evita la actividad física en la hora previa de irse a dormir, porque el ejercicio es estimulante y tiene un efecto de alerta. Así que, en lugar de saltar sobre la cama itendría que estar durmiendo en ella!

## 8. Enseña a tu hijo a relajarse y a dormir

Muchos niños se van a la cama sin estar muy seguros de qué tienen que hacer cuando están allí. Seguir una rutina previa que les calme y favorezca cierta somnolencia puede ayudarles. Un componente común de estos rituales es contar un cuento, y por muy buenas razones. Un niño que está escuchando a su padre o madre leer o explicar un cuento, tiende a permanecer inmóvil y concentrarse en la historia. Esta silenciosa quietud le permitirá adormecerse más fácilmente.