

EL SUEÑO

El sueño es una necesidad fisiológica. Un sueño de mala calidad puede afectar al desarrollo físico, emocional, cognitivo y social de los niños y niñas.

En el sueño infantil influyen sobre todo el establecimiento de las rutinas diarias, el tipo de relación y la actitud de las personas cuidadoras frente al sueño.

¿Qué podemos hacer para crear un buen hábito de sueño?

- Crear rutinas desde los primeros meses de vida con un ritual de higiene, alimentación o intercambio afectivo - unos quince minutos de caricias, arrullos- antes de acostarle.
- Acostarles despiertos en su cuna, para que aprendan a dormirse solos.
- No acunarles. En los primeros meses el inicio del sueño suele ser activo, con chupeteo, movimientos oculares o emisión de sonidos. Esto es normal.
- Las tomas nocturnas deben ser más cortas y aburridas, sin luz ni otros estímulos.
- Respetar los horarios y rutinas, tanto de día como de noche, que han de ser similares de un día a otro, incluidos fines de semana y razonables para el niño según su edad, época del año...
- Colocar en la cuna elementos que le vinculen al sueño, como muñecos, asegurándonos de que sean seguros y que solo se utilicen para conciliar el sueño.
- Respetar las siestas (con horario razonable) en los niños pequeños hasta los 4-5 años.
- El ambiente para dormir debe ser tranquilo, silencioso, oscuro y con agradable temperatura.
- Hay que transmitir tranquilidad y seguridad al niño o niña; no sirve de nada perder los nervios. Pensar en lo que aconteció durante el día como causa de su insomnio.
- Se evitarán bebidas de cola, chocolate, café o té.
- No es recomendable la actividad física vigorosa previa a dormir.
- El uso de la televisión para conciliar el sueño o la exposición de más de dos horas al día a una pantalla son factores que limitan el sueño

Apoyo:



Socios:

