



## EL NIÑO Y EL SUEÑO

El bebé puede necesitar una siesta si presenta:

- ➔ Disminución de actividad
- ➔ Ojos llorosos
- ➔ Bostezo
- ➔ Se talla los ojos
- ➔ Chupa su mano o busca el pecho sin ser su hora de comida

Recomendaciones que puedes hacer a los cuidadores:

### Antes

- ➔ Respetar los ciclos en los que el niño come y duerme.
- ➔ Si es posible, bañar al bebé antes de dormir, para que esté más relajado a la hora de acostarlo.
- ➔ Establecer y respetar una rutina de sueño todos los días.
- ➔ Utilizar música suave o canciones de cuna para que se tranquilice y logre dormir.



### Durante

- ➔ Acostar al bebé boca arriba para que pueda respirar con facilidad, además de ser una posición que representa menor riesgo mientras duerme.
- ➔ Acomodar debajo del colchón una almohada para que su cabecita quede levantada.
- ➔ Enrollar una toalla o cobertor para acomodarlo a su alrededor y evitar que se ruede.
- ➔ Si el bebé se despierta en la noche no es necesario moverlo o encender la luz, es posible que con algunas caricias se vuelva a dormir.
- ➔ De acuerdo a la temperatura del ambiente, cubrir al bebé con una sábana o cobertor cuidando que su cabeza y brazos queden descubiertos.
- ➔ Vigilar que mientras descansa o duerme no tenga dificultades para respirar o que su piel o uñas no cambien de color.
- ➔ Un recién nacido no puede ni sabe quitarse las cobijas de la cara, evitar dejarlo con mantas y cobijas sueltas; podría ahogarse.

**Tabla del sueño**

¿Cuánto debe dormir un niño?

El sueño constituye uno de los ingredientes más importantes para la salud y el desarrollo del niño, pues influye en su estado de ánimo y aprendizaje.

Las necesidades de sueño son personales en cada niño, sin embargo existen algunos parámetros generales que te permitirán conocer las horas recomendadas.

Edad	Recomendado	Es apropiado si duerme	No es recomendable
0 a 3 meses	14 a 17 hrs.	11 a 13 hrs. 18 a 19 hrs.	Menos de 11 hrs. Más de 19 hrs.
4 a 11 meses	12 a 15 hrs.	10 a 11 hrs. 16 a 18 hrs.	Menos de 10 hrs. Más de 18 hrs.
1 a 2 años	11 a 14 hrs.	9 a 10 hrs. 15 a 16 hrs.	Menos de 9 hrs. Más de 16 hrs.
3 a 5 años	10 a 13 hrs.	8 a 9 hrs. 14 hrs.	Menos de 8 hrs. Más de 14 hrs.