

# 5 Consejos Para Ayudar a Su Niño a Dormir Mejor



## 1. Siga una rutina antes de dormir

- Para ayudar a su niño a prepararse para dormir, establezca una rutina a la misma hora cada noche. Algunas cosas que pueden ser parte de la rutina de su niño para antes de dormir son:

- Escuchar música suave
- Leer
- Contar historias
- Cantar
- Bañarse
- Cepillarse los dientes

- Haga que su niño se despierte a la misma hora en la mañana y se acueste a la misma hora en la noche.
- No permita que su niño haga cosas que le emocionan en las horas antes de acostarse (Evite darle computadoras, video juegos y ver televisión).
- Limite el comer y beber antes de acostarse. Trate de no darle a su niño cafeína (sodas, chocolate, té o café) por la tarde o en la noche.

## 2. Convierta la habitación de su niño en un lugar tranquilo para descansar

- Los niños duermen mejor en un lugar fresco, tranquilo y cómodo.
- Los niños se sienten más seguros si se les acuesta con una muñeca, una cobija o un animal de peluche.

## 3. El ejercicio durante el día, ayuda

- Asegúrese que su niño haga actividad física todos los días.

## 4. Mantenga la calma y sea un consuelo para su niño

- Si su niño se levanta o tiene problemas para dormir, pregúntele por qué no puede dormir. Puede ser que necesite ir al baño o que haya tenido un mal sueño.
- Mantenga un registro donde escriba cuando su niño no pueda dormir. Lleve este registro cuando vaya a las citas con el doctor de su niño.

## 5. Hable acerca de tres cosas buenas

- A la hora de dormir, pida a su niño que le diga tres cosas buenas acerca de su día.
- Hable con su niño al principio del día acerca de sus preocupaciones.
- Ayude a su niño a relajarse respirando lentamente o imaginando escenas felices (como estar en la playa).