



*Colegio Vicuña
Mackenna*
CORMUN RANCAGUA

Material para pre básica y primer ciclo

Fecha: 17.08.20

Los buenos hábitos del sueño:

- ▶ La América Academy of Pediatrics (AAP) apoya las pautas de la AASM y anima a los padres a cerciorarse de que sus niños establezcan buenos hábitos para dormir desde el comienzo.
- ▶ Dormir suficiente debe ser una prioridad de la familia.
- ▶ Conozca la importancia de dormir lo suficiente y cómo el sueño afecta el estado general de su salud y la de sus niños. Recuerde que usted debe dar buen ejemplo a su niño: sea un buen modelo.



- 
- 
- Mantenga una rutina diaria. La misma hora para despertarse, para las comidas, para la siesta y para jugar le ayudará a su niño a sentirse seguro y confortable y le ayudará a que la hora de dormir sea fácil. Para los niños pequeños, empiece pronto con una rutina nocturna tal como Cepillarse, Libro y Cama. Cerciórese de que la rutina nocturna que usa puede usarla en cualquier lugar, así puede ayudar a que su niño se duerma dondequiera que esté.

- Sea activo durante el día. Cerciórese de que sus niños tienen una variedad de actividades interesantes durante el día, incluyendo la actividad física y el aire libre.



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA](#)



- Supervise el tiempo que pasan frente a una pantalla. La AAP recomienda no tener televisores, computadores, teléfonos y tabletas en la habitación de los niños, especialmente en la noche. Para prevenir interrupciones del sueño, apague todas las pantallas por lo menos 60 minutos/1 hora antes de dormir.

- Establezca un entorno para el sueño seguro y siga estas recomendaciones. Baje la intensidad de las luces antes de ir a dormir y controle la temperatura en el hogar. No llene la cama del niño con juguetes. Mantenga la cama del niño en un lugar seguro para dormir en vez de para jugar. Una o dos cosas —una muñeca favorita, un oso de peluche o frazada— son buenas opciones para disminuir la ansiedad de separación.



- 
- 
- Evite programar demasiadas actividades. Además de las tareas, muchos niños hoy en día tienen programadas actividades para después del colegio (por ejemplo: juegos/partidos, clases, citas, etc.). Esto trae dificultades para poder dormir bien durante la noche. Tome el tiempo para relajarse y dele el tiempo que necesitan sus niños para que también lo hagan.

- 
- 
- Aprenda a identificar los problemas del sueño. Los problemas más comunes del sueño en los niños son: dificultad para conciliar el sueño, despertarse durante la noche, roncar, resistirse para ir a dormir, el síndrome de apnea del sueño y la respiración ruidosa y pesada mientras duermen.

- 
- 
- Hable con el pediatra de su niño sobre el sueño. Discuta los hábitos y los problemas del sueño con su pediatra, ya que la mayoría de los problemas del sueño pueden ser tratados. Él o ella pueden pedirle que lleve un diario del sueño o le pueden brindar sugerencias adicionales para mejorar los hábitos del sueño del niño.