



SUEÑO

El correcto descanso es muy importante para el crecimiento y desarrollo de los niños y niñas. Al nacer, el sueño es continuamente interrumpido por las comidas, por lo que los pequeños no diferencian el día de la noche.

A medida que van creciendo, las tomas se van distanciando, duermen más horas durante la noche y pasan más tiempo despiertos durante el día.

Es aconsejable enseñarles a diferenciar el día de la noche con las rutinas propias de cada momento:

- ▶ Durante el **día** hay ruido, luz, juegos y deben dormir con este entorno.
- ▶ Por la **noche** hay tranquilidad y silencio.

Tener una serie de rutinas y hábitos antes de irse a dormir facilitará que el bebé tenga la tranquilidad que necesita para conciliar el sueño. Hay que procurar que el niño o niña se acostumbre a conciliar el sueño solo en su cuna o cama y no en brazos.

Generalmente suele dormir en la habitación de los padres los seis primeros meses de vida. Es aconsejable que, a partir de esta edad, duerma en su propia habitación.



Los pequeños normalmente necesitan una **pequeña siesta** por la **mañana** y por la **tarde**. A medida que van creciendo, estas necesidades van cambiando y las siestas se van acortando o suprimiendo.

Para facilitar el descanso es conveniente **establecer una hora para irse a dormir**, procurar que la siesta de la tarde no sea próxima a la hora de acostarse.