

Los niños necesitan dormir

- Los de 2 años deben dormir entre 11 y 14 horas, incluidas las siestas.
- Los de 3 a 5 años deben dormir entre 10 y 13 horas cada noche.
- Los de 6 a 12 años deben dormir entre 9 y 11 horas cada noche.

La duración y la calidad del sueño influyen en el estado de ánimo, el comportamiento y el aprendizaje. Dormir mejor y por más tiempo se ha asociado con más rendimiento escolar.

Los niños que no duermen lo suficiente tienen más probabilidades de subir de peso. Cuando dormimos el tiempo necesario, el cerebro nos ayuda a controlar el hambre y los antojos.

¿Cómo puedo ayudarle a mi niño a dormir el tiempo necesario?

Adquieran una serie de costumbres para la hora de acostarse.

- Tenga una serie de costumbres que le ayuden al niño a tranquilizarse y prepararse para dormir todas las noches.
- Trate de acostarlo a la misma hora todas las noches, incluso en los fines de semana.
- Apague todas las pantallas una hora antes de la hora de acostarse.

Asegúrese de que el cuarto del niño sea cómodo.

- Debe ser fresco, oscuro y tranquilo. Se puede usar un ventilador para bloquear el ruido de fondo.
- Ponga una lámpara si el niño necesita luz.
- Use cortinas oscuras o persianas para oscurecer el cuarto.

Evite la cafeína.

- Tomar una bebida que contenga cafeína puede dificultar el sueño.

Mantenga fuera del cuarto los televisores y todos los aparatos que tengan pantalla (teléfonos, tabletas, computadoras, juegos de video) cuando el niño duerme.

- Mirar una pantalla despierta el cerebro y los ojos, y puede causar dificultades para conciliar el sueño.
- Evite usar la televisión para ayudarle al niño a quedarse dormido, porque quizá no le permita dormir tan bien.

Dormir bien mejora el estado de ánimo y el comportamiento. ¡Criar a sus hijos podría ser más fácil si estos duermen bien!