

Entender a su niña pequeña:



# Consejos para ayudar a su niña pequeña a dormir

**Su niña pequeña duerme más de noche ahora que cuando era más pequeña. Aun así, la hora de dormir no siempre es fácil. Una rutina relajante a la hora de dormir puede ayudarla a ir a dormir y quedarse dormida.**

## Cómo crear una rutina para la hora de dormir

- **Elija pasos simples:** algunas de las cosas que ya pone en práctica pueden ser parte de su rutina.
- **Sea consecuente:** siga siempre los mismos pasos y en el mismo orden cada vez.
- **Tenga paciencia:** dele tiempo a su niña pequeña para que aprenda la rutina.

**A continuación encontrará un ejemplo de una rutina simple para la hora de dormir. Simplemente recuerde estas palabras: baño-libro-cama**

**Baño:** comience su rutina para la hora de dormir con un agradable baño tibio. O bien, puede lavarle la cara y cepillarle los dientes. Realice las actividades en silencio y con calma, de modo que sepa que ya se acerca la hora de dormir.

**Libro:** léale un libro, cuénteles un cuento o cánteles una canción. No jueguen juegos estimulantes, ni tampoco la deje correr y jugar. La está calmando lentamente para provocarle el sueño.

**Cama:** cuando esté muy soñolienta, colóquela en su cama para finalizar la rutina. Acaríciela la espalda o cánteles palabras de tranquilidad repetidamente a modo de "Buenas noches".

## Consejos para tener en cuenta:

- Una rutina no es un horario. Una rutina para la hora de dormir se puede poner en práctica en cualquier momento. Lo que importa no es la hora, sino el orden de los pasos.
- Comience su rutina cuando su niña le muestre que está cansada bostezando o frotándose los ojos.
- La rutina no tiene que ser larga. ¡Elija los pasos que funcionen mejor para su familia!
- A su niña pequeña le llevará aproximadamente 1 o 2 semanas aprenderse la rutina.
- Quite las distracciones, como las pantallas, las luces y los ruidos, para ayudar a su niña pequeña a calmarse con más facilidad.



## Despertares nocturnos

En ocasiones, puede que su niña pequeña se despierte con más frecuencia de la que espera. Su sueño aún está cambiando. A su edad, el despertar es temporal. Es menos probable que se despierte porque tiene hambre. A continuación encontrará algunos consejos para ayudarla a dormir mejor.

### Consejos que puede poner a prueba:

- Estar excitada y jugando a la hora de dormir le será más difícil conciliar el sueño y quedarse dormida. Use una rutina para ayudarla a que se relaje.
- Permita que su niña pequeña practique mucho las nuevas habilidades durante el día. Cuando domina la habilidad, no se despertará tan a menudo.
- Las luces intermitentes y los sonidos son muy estimulantes para su niña pequeña. Apague las pantallas y los aparatos electrónicos con luces y sonidos en la habitación donde duerme.
- Es posible que su niña pequeña se despierte con más frecuencia si duerme en un lugar nuevo o diferente. Puede ser útil mantener cerca objetos familiares. Puede usar su rutina para la hora de dormir, pero puede que ella se despierte de todas maneras. Dormirá más cuando regresen a casa o cuando se acostumbre al nuevo lugar.
- Cuando su rutina sufre modificaciones, es posible que su niña pequeña se despierte con más frecuencia. Ella volverá a dormir más una vez que se aprenda la nueva rutina.
- Su niña pequeña se despertará cuando esté enferma o incómoda, y dormirá más cuando se sienta mejor. Si le preocupa, consulte con su profesional de salud.



Cuando su niña pequeña se despierte en la mitad de la noche, ponga en práctica una rutina para ayudarla a dormirse nuevamente. Implementar siempre la misma rutina le ayudará a saber qué esperar. Con el tiempo, se volverá a dormir más rápidamente.