

LA CRIANZA DEL NIÑO DE EDAD PREESCOLAR

Porque los niños no vienen con un manual de instrucciones

El Sueño

fyi.uwex.edu/parentingthepreschooler/

Consejos para la hora de acostarse

- Permita que su hijo(a) escoja el pijamas que quiere ponerse.
- Incluya un período de relajación de aproximadamente media hora antes de que el niño se acueste.
- Fije una hora regular para que el niño se acueste y mantenga esa rutina siempre que sea posible.
- Siga la misma rutina todas las noches. Por ejemplo, una rutina típica para la hora de acostarse podría ser algo así: cuento, beso de buenas noches, apagar la luz, cerrar los ojos para dormirse. Cuando usted sigue la misma rutina todas las noches, los niños aceptan los pasos finales sin problemas.
- Si el niño se levanta, sale de su dormitorio o la(o) llama, ofrezca consuelo, pero no se convierta en una fuente de entretenimiento. Dígale que la(o) quiere y luego lleve a su hijo(a) de vuelta a la cama. Repita estos pasos hasta que el niño esté listo para quedarse en su cama. Repita hasta que se quede en la cama.



Fotografía por Nancy Munoz



Fotografía por Paula Cartwright

Mal comportamiento: ¿Podría ser el sueño la razón?

¿Está irritable su hijo(a)? ¿Tiene dificultad para tomar decisiones o controlar sus emociones? ¿Tiene dificultad para obedecer reglamentos o llevarse bien con otros? Si es así, es posible que su hijo(a) ¡no duerma lo suficiente! Aunque este comportamiento puede tener otras causas, la falta de sueño es estresante para el cuerpo y la mente de los niños. Sin suficiente sueño, los niños a menudo son menos flexibles, más sensibles y prestan menos atención.

¿Por qué es importante el sueño?

- ⇒ El sueño les ayuda a los niños de edad preescolar a aprender.
- ⇒ El sueño ayuda al crecimiento de los huesos, músculos y piel.
- ⇒ El sueño le ayuda al cuerpo del niño a recuperarse.
- ⇒ Durante el sueño se forman nuevas vías en el cerebro.
- ⇒ Los niños de edad preescolar necesitan entre 11 y 13 horas de sueño.



Photograph by Timothy O'Brien

Unos pocos reglamentos simples

- Limite los alimentos y bebidas antes de la hora de acostarse; evite estimulantes (como la cafeína).
- Ponga a su hijo(a) en la cama cuando esté soñoliento(a), pero todavía despierto(a).
- Usted no puede forzar a su hijo(a) a que duerma, pero puede establecer un reglamento que requiera que se quede en su cama en silencio.

Prepare las condiciones

- Cree un ambiente acogedor en el dormitorio del niño.
- Use la cama solamente para dormir, no para mirar la televisión o jugar juegos de video.
- Toque música tranquila y relajante o cree ruido blanco con un ventilador.
- Mantenga el cuarto fresco y oscuro a la hora de acostarse.

Preguntas que se hacen frecuentemente

¿Debo esperar a que los niños se duerman para ponerlos en la cama?
No, en vez de eso, póngalos en su cama cuando estén soñolientos.

¿Debo dejar que mis hijos tomen siestas? (¡Pensé que esto los mantendría despiertos durante la noche!) Sí, sorprendentemente, la siesta es importante para muchos niños. Los que toman siestas tienden a estar menos malhumorados y duermen mejor toda la noche. Sin embargo, ¡todos los niños tienen diferentes maneras de dormir siesta! Las siestas les ayudan a los niños a estar óptimamente atentos durante las horas de vigilia lo que tiene un impacto sobre el aprendizaje y el desarrollo.

Programas para la Vida Familiar de UW-Extensión

"La Crianza de los niños, la Buena Alimentación, los Gastos Sabios, el Buen Vivir"



Para más información, por favor comuníquese con la oficina de UW-Extensión en su condado

UW-Extension Washington County

(262) 335-4479

<http://washington.uwex.edu>

Family Living menu - Parenting and Child Care

[Enlace a referencias](#)

Derechos de Autor © 2014 el Consejo de Regentes del Sistema de la Universidad de Wisconsin operando como la división de la Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin-Extensión. Todos los derechos reservados.

La Universidad de Wisconsin-Extensión, un empleador EEO y de Acción Afirmativa, proporciona oportunidades de igualdad en empleo y programas, incluyendo Title IX (el Título IX) y los requisitos de ADA.