

Problemas de sueño en los niños pequeños

Ya sabes que está cansado, pero se niegan a escucharte —y por más que lo intentes la Tierra de los Sueños está cada vez más distante. Aquí hay algunos consejos para ayudar con los problemas de sueño de tu niño pequeño, desde las luces nocturnas para el bebé hasta los sonidos calmantes para el bebé.

- Observa si hay cambios en la rutina del sueño (por ejemplo, la primera vez que duermen en cama para niños o en una cuna sin barrotes). Aunque sea algo muy pequeño, puede tener algún efecto en el niño.
- No te preocupes, solo necesitará algo de tiempo para adaptarse.
- Procura que los horarios de la siesta y de dormir por la noche sean regulares.
- Permite que escoja el cuento para la noche.
- Intenta usar una luz nocturna para el bebé o deja la puerta entreabierta si tiene miedo a la oscuridad.
- Prueba usar ruido blanco o una selección de sonidos calmantes para el bebé.
- Intenta dejar que se quede dormido por sí mismo —aprender a calmarse a sí mismo es una lección de vida importante.
- Mantente cerca para darle seguridad, pero evita levantarlo o sacarlo de su habitación si llora o se queja.
- Asegúrate de que esté lo más cómodo posible. Acomoda sus sábanas, cobijas y ropa de noche si hay cambios de temperatura. Dale su juguete favorito para que se duerma con él.
- Si el hambre lo despierta, dale una colación antes de que se vaya a dormir. Un poco de leche o un plátano antes de cepillarse los dientes ayudará a que tenga la pancita contenta y su cabeza recostada en la almohada.
- No te desesperes. Puede tomar tiempo dominar el arte de dormir, pero eventualmente lo lograrás.

URL de origen: <https://www.nestlebabyandme.com.pe/12-24-meses/problemas-de-sueno-de-los-ninos-pequenos>