



## Rutinas a la Hora de Dormir e Ir a la Cama

- ❖ Las rutinas son importantes durante el día y pueden ser especialmente útiles a la hora de ir a la cama. Dormir lo suficiente le da a los niños la energía que necesitan para poner atención y aprender en la escuela, manejar sus sentimientos y comportamientos, y crecer saludables y fuertes.
- ❖ Algunas veces, puede ser difícil hacer que los niños vayan a la cama y se queden ahí, y algunos niños se levantan durante la noche o tienen pesadillas. Usted no puede *obligar* a su hijo a que se duerma o se mantenga dormido, pero las rutinas a la hora de ir a la cama pueden enseñarle buen comportamiento a la hora de dormir (y puede ayudar a que usted descanse mejor en las noches también!).
  - Elija una hora para ir a la cama. No hay una hora ideal para que los niños vayan a la cama. Claro, es importante que considere el horario de su familia, como a que horas llegan los padres en la noche y cuan temprano se levanta todo el mundo en la mañana. La mayoría de niños en preescolar necesitan entre 11 y 13 horas de sueño cada noche.
  - Sea consistente. Una vez elija la hora de ir a la cama, trate de ser consistente! Su hijo aprenderá a aceptar su hora de dormir si es a la misma hora todas las noches. Esta bien hacer excepciones a veces , pero muchos cambios pueden dificultar que su hijo se duerma.
  - Ayude a su hijo a alistarse para dormir. Incluya tiempo para relajarse en la rutina para ir a la cama de su hijo, como un baño en tina o una historia para dormir. Para la mayoría de los niños, las rutinas para ir a la cama toman alrededor de 20 minutos, pero algunos niños que tienen dificultad para dormirse pueden necesitar una rutina mas larga o mas relajante
  - Ayude a su hijo a sentirse calmado y seguro. Si puede, haga que el cuarto donde su hijo duerme sea calmado, callado, y oscuro (esta bien usar lámparas de noche). Si los padres le ofrecen a los niños el mismo juguete o manta todas las noches, esto ayuda a que se sientan seguros.
  - Evite actividades emocionantes a la hora de dormir. Trate de planear su noche de manera que su hijo no haga nada emocionante o de mucha energía una hora antes de ir a la cama, como correr, juegos bruscos, ver programas de televisión emocionantes o jugar videojuegos. Estas actividades pueden hacer difícil que el niño se calme y se aliste para dormir.
  - Evite la televisión a la hora de acostarse. Si su hijo ve televisión como parte de su rutina para ir a la cama o se duerme frente a la televisión, esto puede hacer mas difícil que duerma las horas que necesita. Si hay una televisión en el cuarto donde su hijo duerme, considere moverla afuera. La televisión en el cuarto puede hacer mas difícil que los niños se duerman y que duerman bien durante la noche.

**For more information about the Harris Obesity Prevention Effort (HOPE),  
please visit our website at [www.hopenyu.org](http://www.hopenyu.org)**