



## ¿QUE HACER COMO MADRES Y PADRES?

- Crear un ritual para dormir.
- Transmitir afectividad.
- Establecer horarios fijos para las comidas.
- Crear su propio espacio para dormir (en su habitación, no en el sofá delante de la TV).
- Controlar los ruidos y temperatura de la habitación.
- Satisfacer las necesidades fisiológicas del menor antes del ritual del sueño.



## ¡A LA CAMA!



## CÓMO GESTINAR EL MOMENTO DEL SUEÑO

# LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO Y EL RITMO BIOLÓGICO DEL MENOR

El sueño es esencial para la salud y el desarrollo del niño. El sueño promueve el sentirse alerta, tener buena memoria y comportarse mejor. Los niños que duermen lo suficiente funcionan mejor



y son menos propensos a problemas de comportamiento e irritabilidad.

Por eso es importante que los padres/madres ayuden a sus niños/as a desarrollar buenos hábitos de dormir desde que son pequeñitos/tas.

Cada niño/a es diferente y el número de horas de sueño que necesita varía.

# EL RITMO BIOLÓGICO DEL MENOR

*RECIÉN NACIDOS:* El ritmo biológico será de tres horas y en total dormirá sobre las 16-17 horas al día.



*TRES MESES:* El ritmo biológico se alargará a 4 horas, aunque por la noche podría alargarse hasta a 8 horas.

*DOCE MESES:* Principalmente duerme a la noche, pero dormirá una siesta a la tarde.

*A PARTIR DE LOS 3-4 AÑOS:* Su ritmo biológico será de unas 10 horas y empezará a desaparecer la siesta.

