

CONSEJOS SOBRE EL SUEÑO

EL SUEÑO EN NIÑOS Y NIÑAS DE 6 A 12 AÑOS



Habitación confortable:

- Temperatura ideal: 18-22 °C.
- Ambiente oscuro y tranquilo

- Dar ejemplo.
- Intentar que la hora de acostarse y levantarse sea siempre la misma con la menor variabilidad posible entre diarios y festivos.
Programar y anunciar una hora adecuada de acostarse.
- Realizar actividades relajantes en la hora previa a dormir.
- Evitar cenar mucho así como bebidas excitantes antes de ir a dormir.
- No asociar el ir a dormir con una situación de castigo.
- La cama es para dormir, no para comida, escuchar música, ver la TV...
- Si al atardecer le cuesta dormirse más de 30 minutos, se despierta más de 2 veces, ronca, tiene pesadillas, cuesta mucho despertarle por la mañana, está irritable y con sueño, se tiene que consultar con el equipo de pediatría del CS.

ANTES DE IR A DORMIR...

