

¡A Dormir!



Cómo ayudar a tu hijo a dormir mejor y durante más tiempo

★ ¿Qué puedes hacer?



Establece una rutina



Eliminar la cafeína



Mantén un ambiente acogedor



Mantente activo



Soñoliento, pero despierto

★ Cuéntame más...

- ★ **Establece una rutina** - mantener la misma hora de acostarse y levantarse todos los días de la semana ayuda a tu cuerpo a saber cuándo es hora de prepararse para dormir. Además, crear una rutina para irse a la cama, como lavarse los dientes, ponerse el pijama, elegir la ropa para el día siguiente y leer un cuento antes de dormir, ayuda a tu cerebro a empezar a entrar en un estado más relajado. Asegúrate de apagar y guardar las pantallas al menos una hora antes de acostarte. Incluso con los filtros de luz azul activados, las pantallas impiden que nuestro cerebro entre en un estado de descanso.
- ★ **Elimina la cafeína** - cualquier cantidad de cafeína (refrescos, chocolate, té, café) después de las 12 del mediodía puede provocar dificultades tanto para conciliar el sueño como para mantenerlo.
- ★ **Mantén un ambiente acogedor** - utiliza solo una pequeña luz nocturna, ya que más luces dificultan conciliar el sueño y permanecer dormido. Dale a tu hijo una manta suave o un peluche que sea especial para él para que lo use por la noche. Esto ayuda a crear una sensación de seguridad y protección, lo que le facilita quedarse en la cama durante la noche. Colocar una máquina de sonidos o un ventilador en la habitación puede ayudar a eliminar cualquier ruido nocturno que le dé miedo. Asegúrate de que la habitación se mantenga fresca, ya que nuestro cuerpo se despertará si tenemos demasiado calor.
- ★ **Mantente activo** - la mayoría de los niños necesitan al menos 60 minutos de actividad física a lo largo del día para gastar toda su energía acumulada. Moverse a primera hora del día ayuda a los niños a mantenerse concentrados durante el día y los prepara para un momento más tranquilo por la noche.
- ★ **Somnoliento, pero despierto** - acueste a su hijo cuando esté somnoliento, pero aún despierto. Cuando nos dormimos en lugares distintos de nuestras camas, nuestro cerebro aprende a asociar esos otros lugares con el sueño, en lugar de con nuestras camas. Además, si su hijo se acostumbra a que usted esté presente cuando se duerme, aprenderá a esperar su presencia, lo que dará lugar a pernoctaciones imprevistas en mitad de la noche. Cuando los niños aprenden a dormirse sin su presencia, les resulta más fácil volver a conciliar el sueño cuando se despiertan durante la noche.

¿Tienes preguntas o necesitas recursos para ti y tus hijos?
Llame a APAL al 888-290-1336



COLLEGE OF MEDICINE TUCSON
**Arizona Pediatric
Psychiatry Access Line**

APAL.arizona.edu

Mi tabla de rutinas para irse a dormir

¡Dormir es importante para un cerebro sano!

- ★ El sueño mejora tu capacidad para escuchar, concentrarte, recordar y aprender.
- ★ No dormir lo suficiente puede hacernos sentir cansados, de mal humor y dificultar nuestra capacidad para concentrarnos y jugar.
- ★ Dormir permite que tu cuerpo crezca fuerte y se recupere para darte energía para el día siguiente.



¿Lo has hecho?	L	M	M	J	V	S	D
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

RECOMPENSAS

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

