



El sueño de los niños pequeños

La hora de dormir puede ser difícil para los padres y madres de niños pequeños. Los niños pequeños son activos, independientes y llenos de imaginación. Los miedos nocturnos son comunes a esta edad.

Cómo crear una rutina saludable para la hora de dormir

Una rutina sencilla a la hora de acostarse ayuda a los niños a sentirse tranquilos y listos para dormir. Repita los mismos pasos cada noche. Así, los niños sabrán qué esperar.

Intente limitar el uso de pantallas antes de acostarse. La luz de las pantallas puede dificultar que el cerebro se dé cuenta de que es hora de dormir. Los programas y los vídeos también pueden mantener activo el cerebro de los niños pequeños, justo cuando necesitan calmarse.

Una **rutina relajante** puede incluir un baño, ponerse el pijama, un cuento y un abrazo. Avise a los niños con antelación antes de acostarse para ayudarles a pasar de una actividad a otra. También puede bajar las luces y hablar en voz baja. Todas estas son señales de que es hora de descansar.

¿Y qué de las siestas con los niños pequeños?

Las siestas siguen siendo útiles para muchos niños pequeños, pero el horario es importante. Si la siesta resulta en una hora de dormir muy tarde, intente hacerla más corta o más temprano. No hay necesidad de que su hijo pequeño se pase a una "cama de niño grande" hasta que se salga de la cuna o hasta que la necesite para otro bebé.

Cuando empiezan los miedos

El miedo a la oscuridad es muy común en los niños pequeños. Alrededor de los 2 años, la imaginación de los niños crece rápidamente. Pero aún no saben distinguir entre lo que es real y lo que es de fantasía. Esto puede hacer que la noche les resulte aterradora. Cambios como la llegada de un nuevo bebé, un nuevo cuidador o una mudanza también pueden provocar más miedos.



Mantenga la calma y sea paciente. Esto transmite un mensaje sutil de que todo va bien. Nombre el miedo en lugar de quitarle importancia. Esto ayuda a los niños a sentirse escuchados. Puede decir: "Sé que las sombras te dan miedo." Un animal de peluche favorito puede convertirse en un protector especial a la hora de dormir. Ayudar a su hijo a manejar sus miedos es lo que más ayuda con el tiempo.

Despertares nocturnos

Cuando un niño se despierte por la noche, puede consolarlo brevemente.

Intente no hablar mucho, o mejor aún, nada. Ayúdele a volver a conciliar el sueño. Puede darle una palmadita en la espalda para que se sienta seguro. Cuanto menos interactúe, mejor. Con el tiempo, hacer un poquito menos cada noche ayuda a que los niños aprendan a dormirse por su cuenta.

Una última reflexión

Si los hábitos de sueño actuales de su hijo no están funcionando para su familia, **nunca es demasiado tarde para probar algo nuevo.** Los miedos nocturnos y los problemas de sueño forman parte del proceso normal de crecimiento. La mayoría de los niños superan esta etapa con el tiempo y con un apoyo cariñoso. Mantener la paciencia y la constancia es lo más útil que pueden hacer los que los cuidan.

¿Tiene más preguntas?

Háblele al proveedor de atención médica de su hijo o a uno de los profesionales que apoya a su familia.

Envíe **SPARKS** al **274 448**

Reciba mensajes como este en su teléfono.

©2026 by the Icahn School of Medicine at Mount Sinai. All rights reserved.