

## ¿CÓMO HACER

# DORMIR A MI BEBÉ?

## 6 CONSEJOS PARA QUE TU PEQUE DUERMA MEJOR

**1. Acuéstalo adormecido, pero no dormido.** Esto le ayudará a desarrollar la habilidad de conciliar el sueño.



La luz baja y cantarle una tierna canción de cuna los arrulla.



**2. Crea una rutina de al menos media hora que lo ayude a dormir: hacerle masajes, leerle un cuento o cantarle.**

**3. ¿Cuál es la mejor hora para que duerma?**



**¡MIENTRAS MÁS TEMPRANO MEJOR!**  
La hora ideal es entre las 6 de la tarde y las 8 de la noche.

**4. Crea hábitos que sean cumplidos incluso en fines de semana, como acostarse y despertarse a la misma hora.**



**5. Evita las pantallas por lo menos 2 horas antes de dormir, ya que su luz hace que estén atentos y despiertos.**



**6. ¿Cuánto tiempo deben dormir tus hijos?**

(incluyendo siestas y noche)

**Recién nacidos (0 a 3 meses):**

**14 – 17 horas**

**Bebés (4 a 11 meses):**

**12 – 15 horas**

**Niños pequeños (1 a 2 años):**

**11 – 14 horas**

**Niños preescolares (3 a 5 años):**

**10 – 13 horas**

**Fuente:**

Información tomada del live "Duerme Bebé" en Facebook de "Baby & Me Ecuador" dictado por Daniela Vásquez, consultora de sueño infantil certificada, y del programa "DUERME BEBÉ".

**AVISO IMPORTANTE:** Se recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida seguido de la introducción de alimentos complementarios nutritivos adecuados, junto con la lactancia materna sostenida hasta los dos años de edad o que se extienda por el mayor tiempo posible.