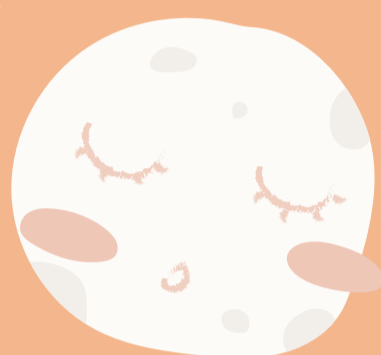


¿CÓMO HACER

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.