

## Problemas de sueño de los niños pequeños

Sabés que está cansado, pero se niega a escucharte y, por más que lo intentes, el país de los sueños está cada vez más lejano. Mirá estos consejos que te ayudarán con los problemas de sueño de tu niño pequeño, desde las luces nocturnas hasta los sonidos calmantes ideales para el bebé.

- Observá si hay cambios en la rutina de dormir (por ejemplo, si es la primera vez que duerme en una cama para niños o en una cuna sin baranda). Aunque se trate de un pequeño cambio, puede causar algún efecto en tu hijo.
- No te preocupes, solamente va a necesitar un poco de tiempo para adaptarse.
- Intentá que respete los horarios de la siesta y de dormir por la noche.
- Permitile elegir el cuento para leer a la noche.
- Intentá usar una luz nocturna para el bebé o dejá la puerta entreabierta si le da miedo la oscuridad.
- Probá usar ruido blanco o una selección de sonidos calmantes para el bebé.
- Intentá que se quede dormido solo, aprender a calmarse es una lección de vida importante.
- Mantente cerca para darle seguridad, pero evitá levantarlo o sacarlo de su dormitorio si llora o se queja.
- Asegurate de que esté bien cómodo. Acomodale las sábanas, el acolchado y la ropa de noche si hay cambios de temperatura. Dale su juguete favorito para que se duerma con él.

- Si se despierta porque tiene hambre, dale una colación antes de irse a dormir. Un poco de leche o una banana antes de cepillarse los dientes le va a mantener la pancita contenta y la cabeza recostada sobre la almohada.
  
- No te desesperes. Puede tomar tiempo dominar el arte de dormir, pero ya lo vas a lograr.
  
- Mirá nuestro video “Hora de dormir” para descubrir qué pasa cuando tu hijo duerme y cómo podés ayudarlo a dormir todo el tiempo que necesita.

**URL de origen:** <https://www.nestlebabyandme.com.ar/12-24-meses/problemas-de-sueno-ninos>