



# 6

## PASOS PARA ESTABLECER UNA RUTINA DE SUEÑO EFECTIVA



**AVISO IMPORTANTE: LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL LACTANTE.**

Este producto no debe ser utilizado para la alimentación del lactante. Mezcla de Leche Semidescremada NIDO® 3+ consumir a partir de los 3 años. Marcas registradas usadas bajo licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

# PROBLEMAS DE SUEÑO Y TIPS DE SUEÑO PARA LA EDAD DE 3 AÑOS



## Importancia del sueño durante el desarrollo

El sueño es un proceso muy interesante porque influye y se adapta a las necesidades del cuerpo según el momento del desarrollo.<sup>(1)</sup> Como sabes, la calidad del sueño es fundamental para el desarrollo normal durante la niñez y la adolescencia.<sup>(2)</sup>

## La calidad del sueño influye en:

- La salud física<sup>(2)</sup>
- La inmunidad del cuerpo (el sistema de defensa contra infecciones)<sup>(2)</sup>
- La salud mental<sup>(2)</sup>
- El desempeño académico y desarrollo cognitivo<sup>(2)</sup>
- La atención, el lenguaje, el aprendizaje y la memoria<sup>(1,2)</sup>

## ¿Cuánto tiempo de sueño necesita mi hijo/hija de 3 años?

Las necesidades de sueño cambian a lo largo del ciclo de vida. Según su edad, tu hijo requiere diferentes cantidades de sueño para tener una salud óptima.<sup>(3)</sup>

Entre los 3 y 5 años, los niños y niñas deben dormir entre 10 y 13 horas por día.<sup>(3)</sup>

## ¿Los niños y las niñas de 3 años pueden sufrir problemas de sueño?

Sí. Los niños y las niñas con un desarrollo normal pueden tener problemas de sueño, aunque estos son más comunes en quienes viven con alguna discapacidad del neurodesarrollo.<sup>(1)</sup>

Los problemas del sueño más frecuentes a los 3 años son:

- Despertar durante la noche, una o varias veces<sup>(4)</sup>
- Tener problemas para dormir solos<sup>(4)</sup>
- Querer permanecer despiertos más allá de la hora planeada<sup>(4)</sup>
- Dormir menos tiempo del recomendado para la edad<sup>(4)</sup>

## ¿Qué pasa si mi hijo/hija no duerme bien?

Dormir mal puede influir en el ánimo, hacer que tu hijo/hija se distraiga más, aprenda menos y tenga problemas de comportamiento.<sup>(4)</sup> Los problemas de sueño también impactan la calidad de vida y de sueño de sus padres.<sup>(4)</sup>

Por fortuna, muchos problemas del sueño pueden tratarse con mejoras en el comportamiento.<sup>(1)</sup>

# PROBLEMAS DE SUEÑO Y TIPS DE SUEÑO PARA LA EDAD DE 3 AÑOS



## Tips para un mejor sueño en mi hijo/hija de 3 años







Es importante establecer una rutina de sueño consistente. ¡Cuando los patrones de sueño se forman bien en la infancia, pueden perdurar hasta la edad adulta!<sup>(5)</sup>

Acá te damos algunos tips para propiciar una mejor calidad de sueño en tu hijo/hija:

- **Elijan una hora para dormir y cumplan ese horario:** a lo largo del año, tu hijo debe irse a la cama a la misma hora, aunque cambien las estaciones y aunque sea fin de semana.<sup>(5)</sup>
- **Propicia las actividades relajadas y evita las actividades estresantes por lo menos media hora antes de dormir.**<sup>(5)</sup>
- **Ten en mente la temperatura de la habitación:** el dormitorio debe ser fresco, no demasiado caliente ni demasiado frío.<sup>(5)</sup>
- **Restringe el uso de dispositivos tecnológicos:** no deben usarse dispositivos electrónicos 1 hora antes de acostarse.<sup>(5)</sup> Idealmente, su uso debería estar restringido en las tardes y en el espacio del dormitorio.<sup>(2)</sup>

## Checklist para cada noche de sueño sano

Empieza esta rutina entre media y una hora antes  
de la hora de dormir:

-  **Un baño de agua tibia<sup>(5)</sup>**
-  **Cepillarse los dientes<sup>(5)</sup>**
-  **Leer un cuento, uno solo<sup>(5,6)</sup>**
-  **A la cama, arroparse y abrazo al muñeco favorito<sup>(6)</sup>**
-  **Apaga las luces (y enciende una luz suave si es necesario)<sup>(6)</sup>**
-  **¡A descansar!**

# PROBLEMAS DE SUEÑO Y TIPS DE SUEÑO PARA LA EDAD DE 3 AÑOS



Mamita, recuerda que tu peque todavía necesita de una nutrición especializada. Nido® 3+ ayuda a proteger el desarrollo cognitivo de tu peque ya que contiene los componentes que el necesita en esta etapa de su desarrollo.



## Referencias

1. Ahmad SF, Buckley AW, Glaze DG. Neurology of Sleep. *Neurol Clin.* 2021;39(3):867-882. doi:10.1016/j.ncl.2021.04.007.
2. Agostini A, Centofanti S. Normal Sleep in Children and Adolescence. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am.* 2021;30(1):1-14. doi:10.1016/j.chc.2020.08.011.
3. Paruthi S, Brooks LJ, D'Ambrosio C, et al. Consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine on the recommended amounts of sleep for healthy children: methodology and discussion. *J Clin Sleep Med.* 2016;12(11):1549-1561. Published 2016 Nov 15. <https://doi.org/10.5664/jcsm.6288>.
4. Azak M, Korkmaz N, Şahin K, Balcı S. Sleep Problems and Influencing Factors in Children Aged 0-3 Years. *Bezmialem Science* 2024;12(2):231-8.
5. American Academy of Sleep Medicine. [Sleepeducation.org](https://sleepeducation.org/5-ways-to-help-your-child-get-better-sleep/). 5 maneras de ayudar a tu hijo a dormir mejor. Disponible en: <https://sleepeducation.org/5-ways-to-help-your-child-get-better-sleep/> [Consultado el 6 de septiembre de 2024].
6. NHS. Sleep and young children. Disponible en: <https://www.nhs.uk/conditions/baby/health/sleep-and-young-children/> [Consultado el 6 de septiembre de 2024].

### AVISO IMPORTANTE: LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL LACTANTE.

Este producto no debe ser utilizado para la alimentación del lactante. Mezcla de Leche Semidescremada NIDO® 3+ consumir a partir de los 3 años. Marcas registradas usadas bajo licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.