



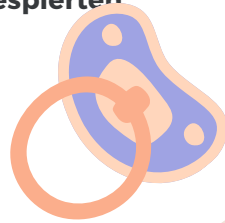
# PARA NIÑOS PEQUEÑOS



## ¿POR QUÉ MI NIÑO SE DESPIERTA DURANTE LA NOCHE?

A veces, una molestia leve, como durante el desarrollo de los dientes, puede hacer que los niños pequeños se despierten.

La ansiedad leve por separación, así como los sueños y las pesadillas, también pueden provocar que los niños pequeños se despierten.



## ¿CUÁNTAS HORAS DE SUEÑO NECESITA MI NIÑO PEQUEÑO?

La mayoría de los niños de 1 a 2 años necesitan dormir entre 11 y 14 horas, con dos siestas al día.

A los 18 meses de edad, las siestas cambian a una siesta por la tarde.



## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA AYUDAR A MI NIÑO A DORMIR?

Tenga una rutina para la hora de acostarse que siga todas las noches.

Limite el tiempo que pasa frente a una pantalla. Termine de pasar tiempo frente a una pantalla al menos una hora antes de acostarse.

Mantenga los dispositivos con pantalla fuera de la habitación del niño.

Vista a su niño con ropa abrigada durante los meses más fríos.

Si su niño se despierta durante la noche, haga que la visita sea breve y tranquila. Asegúrele que está cerca.

Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre el sueño de su niño, consulte con su médico.

Comuníquese con FIPP al (828) 608-6700 o visítenos en [www.FIPP.org](http://www.FIPP.org)



Family, Infant and Preschool Program  
of the  
J. Iverson Riddle Developmental Center

© 2022 Family, Infant and Preschool Program. All Rights Reserved.

(C) 2022. Family, Infant and Preschool Program. All rights reserved. [www.FIPP.org](http://www.FIPP.org)  
Spanish Translation: 04/2025



NC DEPARTMENT OF  
HEALTH AND  
HUMAN SERVICES