

EL SUEÑO

EL PAPEL DE LOS CUIDADORES



Cada niño/a es diferente y el tiempo de sueño que necesita, varía.



El recién nacido va a necesitar una media de 18 h, según van creciendo, esta cantidad se reduce hasta llegar a unas 12 h de media entre los 3 y los 5 años.



EL SUEÑO

EL PAPEL DE LOS CUIDADORES



EL ADULTO DE REFERENCIA

- Buscará adoptar una rutina nocturna (misma hora, adultos/as tranquilos/as, ambiente en calma...)
- Estimulará para que consigan dormirse por sí mismos/as
- Facilitará, con su acompañamiento, que puedan volver a conciliar el sueño tras un despertar nocturno
- Evitará actividades que generen estimulación /activación (pantallas, juegos de movimiento...)
- Evitará alimentos excitantes: cafeína, azúcares, ultraprocesados...
- Fomentará actividades relajantes a lo largo del día
- Favorecerá las transiciones que vayan preparando al niño/a para el momento de descanso



IDEA



CESTO DEL REPOSO

Se trata de un cesto, una caja o una bolsa que contiene distintos materiales que favorecen la concentración y los momentos de relajación y de calma.

Se utiliza en los momentos previos a ir a dormir, en los momentos de siesta o en aquellos momentos en los que veamos necesario bajar la intensidad de la actividad, favoreciendo una transición gradual.



PUUEEEDEE CONTEENER:

- pelotas con diferentes texturas
- botellas sensoriales
- peluches
- relojes de arena o de aceite
- cuentos
- mandalas para colorear
- caleidoscopio
- pop it