

edukON

Pilar: CUERPO - Nivel: BÁSICO

SUEÑO INFANTIL Y RUTINAS PARA DORMIR MEJOR



UNA GUÍA SIMPLE Y PRÁCTICA PARA
AYUDAR A TU HIJO A DESCANSAR MEJOR
CADA NOCHE

Introducción

Dormir no es solo cerrar los ojos: es un proceso madurativo que requiere acompañamiento, calma y hábitos estables.

Muchos niños necesitan ayuda para desconectar del día, procesar emociones y entrar en un estado de relajación que les permita dormir profundamente.

Este recurso te dará pasos simples y rutinas efectivas para mejorar el descanso en casa, sin gritos, sin luchas, sin prisas.

Objetivo:

- ✓ Entender por qué les cuesta dormir
- ✓ Reconocer señales de sueño
- ✓ Crear una rutina práctica y amorosa
- ✓ Mejorar el descanso familiar

“Dormir no se impone. Se acompaña”



Pilar: CUERPO - Nivel: BÁSICO

Por qué cuesta dormir a los niños ⚡

🌙 El sueño no se impone: se acompaña.

Factores que influyen:

- ◆ Inmadurez del ritmo circadiano ⌚
- ◆ Exceso de estímulos o pantallas 📱
- ◆ Hambre o digestión pesada 🍕
- ◆ Estrés, miedos, pensamientos activos 🧠
- ◆ Cambios: dentición, crecimiento, inicio del cole... ❤️

**No duermen mal porque
no quieren.
Duermen mal porque
necesitan ayuda para
regularse.**

Pilar: CUERPO - Nivel: BÁSICO

Señales de que tu hijo necesita dormir

Observa estas señales para saber si necesita dormir



 Irritabilidad repentina



 Se frota ojos u orejas




 Busca más contacto físico




 Se muestra torpe o desconectado



 Hiperactividad tardía (parece energía pero es cansancio)

 **Tip para padres:**

 **Observa 3 noches seguidas y anota cuándo aparecen estas señales. Tu hijo siempre da pistas.**

Pilar: CUERPO - Nivel: BÁSICO

zzZ Hábitos que ayudan a dormir mejor

Hábitos que facilitan el sueño:

Antes (60 min.)	30 min. Antes	Justo Antes
Bajar luces y ruido 💡	No pantallas 👁️	Lectura suave 📖
Evitar azúcar y cenas pesadas 🍰	Conversación calmada 😊	Caricias / piel con piel 🤗
Juegos tranquilos 🧘	Preparar el dormitorio 🛏️	Respiración conjunta 🧘

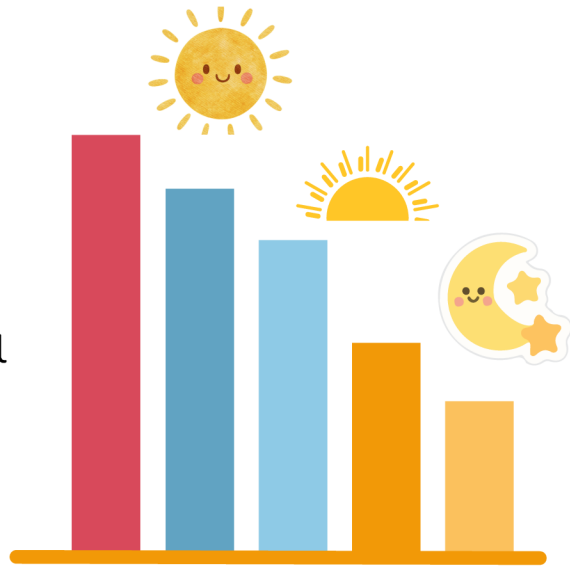
> Constancia > perfección
Si un día no sale, no pasa nada.

Pilar: CUERPO - Nivel: BÁSICO

🕒 Rutina calmada para dormir

Duración recomendada: 20–60 min

1. Cena ligera y temprana
2. Luz cálida, ambiente tranquilo
3. Pijama + higiene dental
4. Momento de conexión emocional (¿Qué te gustó de hoy?)
5. Cuento corto / lectura suave
6. Contacto afectivo — abrazo, masaje, respiración lenta
7. Apagar luces progresivamente ✨



> La clave no es dormir rápido, sino dormir en paz.

Pilar: CUERPO - Nivel: BÁSICO

Herramientas de apoyo

Algunos recursos que te ayudarán

Libros

- Dormir sin lágrimas — Rosa Jové
- El sueño infantil — Gonzalo Pin Arboledas

Sonidos útiles

- Ruido blanco suave
- Sonidos de lluvia / mar
- Música de 60–80 bpm

Técnicas sencillas

- ✓ “Respira conmigo”: inhalar 3 seg · exhalar 5 seg
- ✓ Masaje de espalda lento y circular
- ✓ Visualización: "Imagina tu cuerpo más pesado..."

Pilar: CUERPO - Nivel: BÁSICO



Registro semanal imprimible

Instrucciones de uso del Registro de Sueño (archivo adjunto)

Cómo usar este registro semanal

Este documento imprimible te ayudará a observar, comprender y mejorar el descanso de tu hijo a través de un seguimiento diario.

¿Para qué sirve?

- Detectar hábitos o costumbres que afectan al sueño
- Identificar patrones positivos y áreas de mejora
- Evaluar cambios en la rutina y su impacto real
- Conseguir una visión general del descanso semanal

Cómo completarlo

1. Rellena cada día: hora de cena, hora en la que se acuesta, cuánto tarda en dormirse y si hubo despertares nocturnos.
2. Evalúa por la mañana cómo se despierta (energía, humor, atención).
3. Revisa el registro al finalizar la semana y anota qué ha funcionado y qué no.

Pilar: CUERPO - Nivel: BÁSICO



Registro semanal imprimible

Instrucciones de uso del Registro de Sueño (archivo adjunto)

Cómo usar este registro semanal (continuación)

Qué observar con atención

- ? Si duerme mejor los días con rutina calmada.
- ? Relación entre pantallas, emoción y descanso.
- ? Número de despertares y si disminuyen con cambios suaves.
- ? Mejora progresiva al mantener la constancia.

Recomendación final

> Usa este registro durante 2 o 3 semanas consecutivas.
No busques resultados rápidos: busca tendencias y procesos.

El objetivo no es controlar, sino comprender. Cuando conocemos el sueño, podemos acompañarlo mejor. ✨

 **Objetivo: detectar patrones y mejoras**

Pilar: CUERPO - Nivel: BÁSICO

Gracias por descargar este recurso 🙌

**😊 *Dormir es crecer, restaurar, aprender.*
*Acompañar el sueño es cuidar la vida 🌱***



➔ Más recursos en [edukON.es](https://www.edukon.es)

Pilar: CUERPO - Nivel: BÁSICO

 [@edukon.es](https://www.edukon.es)



 [WWW.EDUKON.ES](https://www.edukon.es)

Registro de sueño semanal imprimible

Día	Hora de cena	Hora de dormir	Tarda en dormir	Despertares	Energía al despertar
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					