



COMPLEJO EDUCACIONAL SAN ALFONSO  
FUNDACIÓN QUITALMAHUE  
Eyzaguirre 2879 Fono 22-852 1092 Puente Alto  
[planificacionessanalfonso@gmail.com](mailto:planificacionessanalfonso@gmail.com)  
[www.colegiosanalfonso.cl](http://www.colegiosanalfonso.cl)



## **POR QUÉ ES IMPORTANTE QUE LOS NIÑOS DUERMAN BIEN**

El [sueño del bebé](#) está dividido en cuatro etapas que se van profundizando progresivamente. Es muy importante respetar esos intervalos sin interrumpirlos para que se conviertan en una costumbre, así será más fácil conseguir que el niño se duerma.

Pretender que el niño concilie el sueño es una tarea difícil y constituye un verdadero desafío, pero si se respeta su ritmo, todo será más fácil. Los padres deben crear el clima apropiado para que el bebé establezca su propio [ritmo de sueño](#).

Durante el [sueño infantil](#) los niños asimilan y organizan lo visto y aprendido, maduran física y psíquicamente, e inician y ejercitan su independencia del mundo exterior y de sus padres, por un tiempo que es variable, según su edad y [conducta](#).

Dormir también es un alimento para el cuerpo del niño. El niño que no duerme bien acabará teniendo problemas en su conducta o comportamiento. Por eso es tan importante, desde la más temprana edad, establecer horarios así como tiempo de sueño para los niños.

### **RUTINAS DE SUEÑO DEL BEBÉ**

A dormir también aprenden los bebés, de igual manera que caminar, hablar o comer. Sigue algunos consejos e ideas de cómo ayudar al bebé a dormir y establecer rutinas de sueño desde su primer año de vida. Qué hacer para que tu bebé tenga felices y sanos sueños.

## **LA SIESTA EN BEBÉS Y NIÑOS.**

La siesta de los bebés y niños. La importancia del descanso a media mañana o a media tarde. La siesta tranquiliza, relaja y renueva las energías de los más pequeños. Descubre todos los beneficios de la siesta para tu bebé. Qué aporta la siesta al desarrollo de los bebés.

## **ENSEÑAR A DORMIR AL BEBÉ**

El sueño infantil es una necesidad del cuerpo, por eso es importante enseñar a dormir a los niños y, también, que ellos aprendan a conciliar el sueño ellos solos.