



Publicado en *Alimentación infantil - Nestlé Bebé* (<https://www.nestlebebe.es>)

[Inicio](#) > ¡Hora de la siesta!

---

Compártelo

X



## ¡Hora de la siesta!

La siesta en los bebés es una actividad beneficiosa e indispensable.

Los bebés y los niños deben dormir durante el día para reponer la energía que han perdido con el movimiento. Este aporte extra de horas de sueño les sirve para compensar el esfuerzo que realizan sus cuerpecitos y sus cerebros durante el constante desarrollo.

<https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/hora-de-la-siesta> <sup>[1]</sup>

\_ [2] \_ [3] \_ [4]



**Categoría:**

El ser mamá y papá

## ¡Hora de la siesta!

(0 valoraciones)

Martes, Octubre 9th, 2018

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compártelo](#)

La siesta en los bebés es una actividad beneficiosa e indispensable.

Los bebés y los niños deben dormir durante el día para **reponer la energía que han perdido con el movimiento**. Este aporte extra de horas de sueño les sirve para **compensar el esfuerzo que realizan sus cuerpecitos y sus cerebros durante el constante desarrollo**.

Hasta los 3-4 años es recomendable que los peques duerman la **siesta** <sup>[6]</sup> para reponer fuerzas. Sin embargo, no existe un patrón de sueño igual para todos: unos bebés necesitan largas siestas unas pocas veces al día, mientras que otros prefieren dormir poco rato varias veces al día.

Pero, **¿cómo saber si la siesta de mi bebé ha sido suficiente?** Se rasca mucho los ojos, se enfada sin motivo aparente, va echando cabezaditas... Hay que estar bien atento a las señales para ayudarle a descansar mejor. Si le observamos durante unos días podremos descubrir qué patrón de sueño sigue el bebé y adaptarnos a su ritmo. De ese modo, estará listo para cuando necesite dormir.

Para facilitarle el sueño puede ser de ayuda elaborar una **rutina** <sup>[7]</sup> del sueño como se hace por la noche. Por ejemplo, ésta puede basarse en seguir un horario regular que le permita saber cuándo es hora de dormir o en la realización de alguna actividad (un cuento, unos

mimos...) que le inviten a descansar mejor.

---

**URL de origen:** <https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/hora-de-la-siesta>

### **Enlaces**

[1] <https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/hora-de-la-siesta>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/hora-de-la-siesta&media=https://www.nestlebebe.es/sites/g/files/sxd771/f/styles/thumbnail/public&description=¡Hora de la siesta!>

[3] <https://twitter.com/share?text=%C2%A1Hora%20de%20la%20siesta%21&url=https%3A//www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/hora-de-la-siesta>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/hora-de-la-siesta>

[5] <https://www.nestlebebe.es/printpdf/830066>

[6] <http://espanol.babycenter.com/a5800028/las-siestas-consejos-b%C3%A1sicos>

[7] <http://www.nestlebebe.es/cuidados-bebe/obsesion-sueno/como-asegurarme-de-que-va-a-dormir-bien>