



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE DORMIR?

Dormir ayuda al crecimiento físico y mental de su hijo. Dormir la cantidad de horas necesarias también puede ayudar a su hijo a mantenerse sano y a concentrarse en la escuela.

Dormir ayuda a su hijo a mantenerse saludable porque:

- Protege el corazón.
- Permite al cerebro relajarse y prepararse para el próximo día.
- Ayuda a mantener un peso saludable.
- Ayuda al cuerpo a atacar los gérmenes y las enfermedades.

Dormir ayuda a su hijo a aprender porque:

- Permite que esté concentrado por más tiempo.
- Le ayuda a desarrollar habilidades para entender lo que aprende.
- Le ayuda a desarrollar una mejor memoria.
- Le ayuda a desarrollar habilidades de pensamiento.

¿Cuánto tiene que dormir mi hijo?

Las horas que tiene que dormir su hijo **cada noche** dependen de su edad. Las horas que tenga que dormir su hijo serán menos a medida que crezca. Es importante que usted controle que su hijo duerma la cantidad de horas necesarias para su edad.

- Recién nacidos a 2 años: 10-15 horas de sueño.
- 3 años a 5 años: 9-14 horas de sueño.
- 6 años a 13 años: 8-12 horas de sueño.

¿Qué puede hacer para ayudar a su hijo a dormir?

Los hábitos para la hora de dormir ayudan a los niños a dormir la cantidad de horas adecuada. Los buenos hábitos pueden ayudar a que la hora de dormir sea fácil y sin estrés. Intente seguir los mismos pasos todas las noches.

Para crear un hábito para la hora de dormir se le recomienda que:

- Controle que su hijo esté durmiendo (no solamente en la cama) a la misma hora todas las noches.
- Intente controlar que no coma más al menos una hora antes de la hora de dormir.
- Dé a su hijo un baño o ducha antes de la hora de dormir. El agua cálida ayudará a calmar a su hijo. También le dará más tiempo en la mañana para prepararse.
- Mantenga la habitación tan oscura como sea posible. Está bien tener una luz de noche, pero no tenga todas las luces encendidas.
- Apague todos los electrónicos (televisor, juegos, teléfonos móviles) al menos 30 minutos antes de la hora de dormir.
- Léale un cuento justo antes de la hora de dormir.
- Ponga una alarma diaria para que su hijo pueda levantarse a la misma hora todos los días.