

Hábitos Saludables para Dormir

Para niños, jóvenes y toda la familia

Las personas en su familia (grandes y chicos) requieren dormir cantidades diferentes de tiempo:

- Los niños pequeños (1-3 años) necesitan dormir entre 12-14 horas en un periodo de 24 horas.
- Los niños preescolares (3-5 años) necesitan dormir entre 11-13 horas cada noche.
- Los niños de edad escolar (5-11 años) necesitan dormir entre 10-11 horas cada noche.
- Los adolescentes (12-18 años) necesitan dormir aproximadamente 9 ¼ horas cada noche.
- Los adultos necesitan dormir aproximadamente 8 ¼ horas.

Mantenga un horario regular para dormir.

Duermase y despiertese aproximadamente a la misma hora cada día, incluyendo el fin de semana y los días festivos.

Cree rutinas consistentes y relajantes antes de dormir, que ayuden a los niños a relajarse y prepararse para dormir bien durante la noche. Por ejemplo:

- Un baño tibio antes de dormir
- Disminuir las luces en la habitación del cuarto del/a niño(a)
- Cantar canciones /canciones de cuna
- Leer una historia relajante
- Escuchar música o cuentos relajantes
- Hablar sobre cómo fue el día
- Realice prácticas basadas en la fe

Haga el cuarto del niño(a) propicio para dormir- oscuro, fresco y silencioso.

Mantenga la televisión y las computadoras fuera del cuarto.

Tomar siestas debe de ser apropiado según el desarrollo del niño(a).

- Las siestas no deben de hacerse cerca de la hora de dormir, evite siestas después de las 3pm.
- Generalmente los niños no requieren siestas después de los cinco o seis años.
- Debe de evitarse que los niños más grandes, jóvenes y adultos tomen siestas durante el día.

Está bien permitirles a los adolescentes dormir más durante el fin de semana, pero no más de 2-3 horas después de la hora usual en que se despiertan durante la semana.

Pase tiempo fuera cada día para ayudar a fortalecer el reloj interno del cuerpo.

Ejercicio diario puede ayudar a los niños, jóvenes y padres a dormir mejor.

Mantenga a los niños lejos de la cafeína. Tenga en mente las fuentes ocultas de cafeína: chocolate, dulce, gaseosa, bebidas energizantes, barras energizantes, café y postres.

Evite argumentos justo antes de la hora de dormir.