



Duerma entre 8 y 14 horas

Hábitos saludables de sueño son importantes para su bienestar.

¿Por Qué es Importante Dormir?

Dormir le ayuda a:

- Mantenerse enfocado y en calma.
- Administrar sus emociones.
- Aprender y lograr buen desempeño escolar.
- Fortalecer su sistema inmunológico para combatir gérmenes.
- Mantenerse física y mentalmente fuerte.

Modele Hábitos Saludables de Sueño

Los niños aprenden viendo. ¿Usted se desvela y se despierta cansado(a)? ¿Qué podría cambiar para conciliar mejor el sueño?



¿Cuánto necesito dormir?

Edad	Horas que debe dormir x noche (+ día en niños menores)
4 -12 meses	12 -16 horas (incluyendo siestas)
1 -2 años	11 -14 horas (incluyendo siestas)
3 -5 años	10 -13 horas (incluyendo siestas)
6 -12 años	9 -12 horas
13 -18 años	8 -10 horas
18 - 60+ años	7+ horas

Hábitos Saludables de Sueño Consistencia y Predecibilidad

- Ayude a sus hijos a dormir mejor estableciendo horarios fijos para acostarse y despertarse que todos cumplan.
- Evite estar ante pantallas entre una y dos horas antes de dormir, ya que reducen la melatonina, una hormona que regula el ciclo de dormir y despertar .
- Conserve las recámaras oscuras y frescas, entre 60-67°F.
- Fomente actividad diaria y tiempo al aire libre para promover una somnolencia natural.



UC San Diego
ALTMAN CLINICAL & TRANSLATIONAL RESEARCH INSTITUTE

Center for
Community Health

