

# Buenos hábitos para dormir



Expertos de la nación encuestaron recientemente a niños sobre sus hábitos de dormir.

## Esto es lo que averiguaron:

**70%** de los niños dijeron que quisieran poder dormir más.

**71%** de los niños dijeron que tenían sueño o mucho sueño a la hora de levantarse para ir a estudiar.

**25%** de los niños dijeron que se sentían cansados en la escuela todos los días.



## Cinco consejos para la hora de dormir

Cambiar la hora de la rutina en que su hijo se acuesta puede ser un reto, pero si usted persiste, su esfuerzo valdrá la pena. Estas son algunas ideas que le pueden servir:

- Ayude a que su hijo aliste por la noche la ropa y la mochila para el otro día en la escuela.
- Tómese su tiempo y establezca una rutina para antes de acostarse.
- Haga de la habitación un lugar agradable donde el niño quiera estar.
- No ponga un televisor en el cuarto de su hijo; pero si ya tiene uno, no lo deje ver televisión a la hora de acostarse.
- Cambie la hora en que su hijo se acuesta si su hijo si no está durmiendo lo suficiente.

## ¿Cuanto sueño es suficiente?

No hay un número concreto de horas que se requieran para que todos los niños de cierta edad duerman pero la National Sleep Foundation (Fundación Nacional del Sueño) sugiere que:

- **Los niños de edad preescolar (3–5 años):** deben dormir de 11–13 horas por las noches.
- **Los niños en edad para la escuela (5–12 años):** deben dormir de 9–11 horas por las noches.
- **Los adolescentes:** necesitan por lo menos de 8.5–9.5 horas para dormir por las noches.



[www.lets-go.org](http://www.lets-go.org)