

Establecer reglas firmes para la hora de dormir es una de las mejores maneras en la que los padres pueden garantizar que sus hijos duerman lo que necesitan.

Los días exitosos comienzan con buenas noches

Los padres pueden ayudar a sus hijos a desarrollar una rutina para la hora de acostarse

Las horas de sueño de su hijo son muy importantes, ya que su comportamiento en la escuela y en casa puede afectarse dependiendo de cuán bien descansen.

La falta de sueño puede causar problemas en niños pequeños y adolescentes que incluyen la hiperactividad, disminución de la atención, pérdida de la memoria a corto plazo y tiempo de reacción retrasado.

Puede ser difícil para los padres desarrollar un horario constante para irse a la cama. También es difícil saber las horas de sueño adecuadas que necesita su hijo.

Las necesidades de sueño de la mayoría de los niños se encuentran dentro de un rango de horas que varía con la edad. Generalmente, entre más pequeño sea el niño, más horas de sueño necesita.

Cada niño es diferente y no hay fórmulas mágicas. Existen pautas que pueden seguir los padres para crear una rutina que ayudará a desarrollar buenas prácticas de sueño en la casa.

Lo que pueden hacer los padres

Las rutinas para acostarse deben comenzar por lo menos una hora antes del momento en el que realmente se “van a la cama”.

- Al final de la tarde, asegúrese de que las actividades sean más calmadas y que involucren menos actividad.

- La hora para acostarse no debe usarse para terminar tarea de último momento.
- Evite las discusiones o peleas cerca del momento en que deban irse a la cama.
- Dele a su hijo una advertencia de 5-10-minutos para hacerle saber que pronto debe irse a la cama.
- Mantenga una rutina constante todas las noches que incluya lavarse las manos y la cara, cepillarse los dientes, ponerse la pijama y contar una historia o rezar.
- Como padre, asegúrese de establecer reglas firmes relacionadas con levantarse en la noche o pedir algo de tomar.

Horas de sueño sugeridas

Estas son horas de sueño reales.

En promedio, a los niños de 6 a 11 años de edad les toma 20 minutos quedarse dormidos.

Edad	Horas de sueño
4 años de edad (Tome en cuenta: muchos niños de esta edad todavía toman siestas).	10 a 11
5 años de edad	10
6 a 7 años de edad	9
8 a 9 años de edad	8.5
10 a 11 años de edad	8