



Rutinas a la hora de dormir

Mejore el sueño de su hijo con una rutina a la hora de dormir.

Una rutina a la hora de dormir promueve el vínculo entre el cuidador y el niño. Las rutinas a la hora de dormir ayudan a mejorar el estado de ánimo, los niveles de estrés y el bienestar de los niños.



Las rutinas a la hora de dormir son una serie repetitiva y constante de actividades que se realizan antes de dormir cada noche. Las rutinas ayudan a preparar a su hijo para ir a dormir, hacen que se relaje y termine gradualmente el día.

Se ha demostrado en investigaciones que los niños que siguen rutinas a la hora de dormir duermen más y se despiertan menos. A largo plazo, estos beneficios se traducen en una disposición para ir a la escuela y establecer relaciones sociales positivas.



Para las necesidades diarias, los profesionales médicos recomiendan dormir una determinada cantidad de horas:

| Edad | Horas |
|-------------------------------|---------------------|
| Del nacimiento a los 3 meses | Entre 16 y 18 horas |
| De los 4 meses a los 12 meses | Entre 12 y 16 horas |
| De 1 año a 2 años | Entre 11 y 14 horas |
| De 3 años a 5 años | Entre 10 y 13 horas |
| De 6 años a 12 años | Entre 9 y 12 horas |



DENVER HEALTH

est. 1860





FOR LIFE'S JOURNEY



Pasos para lograr hábitos de sueño saludables:

1. Prepare una rutina para la hora de dormir con su familia.
2. Prepare siempre a su hijo para la actividad siguiente. Por ejemplo, puede decir: "En cinco minutos, nos daremos un baño".
3. Trate de seguir la misma rutina cada noche, pero recuerde que está bien si no lo logra cada noche.
4. Mantenga la rutina simple y funcional para usted y su familia.
5. Limite el uso de la tecnología aproximadamente 1 hora antes de la hora de dormir.
6. Es natural modificar las rutinas para la hora de dormir a medida que el niño crece.
7. Limite el uso de la tecnología al menos una hora antes de la hora de dormir.

Cronograma de ejemplo para la hora de dormir

| Actividad | Hora | Ejemplo | |
|--------------|-------------|-------------------------------|---|
| Nutrición | 06:00 p. m. | Comida o refrigerio saludable |  |
| Higiene | 06:30 p. m. | Baño y cepillado de dientes |  |
| Comunicación | 07:00 p. m. | Cuento antes de dormir |  |
| Tacto | 07:30 p. m. | Abrazos, balanceo o masajes | |
| Fuera luces | 08:00 p. m. | Beso de las buenas noches |  |

Comuníquese con nosotros a través de ecmchc@dhha.org