



EL SUEÑO PARA NIÑOS DE EDAD ESCOLAR

¿Cuántas horas de sueño necesita un niño de edad escolar?

- El niño de edad escolar necesita dormir entre 9 y 12 horas.
- Si su niño no duerme lo suficiente, puede estar irritable, de mal humor, hiperactivo, tener problemas de memoria y tener problemas de conducta en la escuela.

¿Qué puedo hacer para ayudar a mi niño en edad escolar a dormir?

- Apaga todas las pantallas una hora antes de acostarte.
- Mantenga las computadoras, consolas de juegos, televisores y teléfonos fuera del dormitorio.
- Establezca una rutina para la hora de acostarse y respétela. Establezca una rutina relajante y tranquila 30 minutos antes de acostarse. Esto puede incluir un baño, cepillarse los dientes y un abrazo antes de acostarse.
- Establezca límites. Si el niño se demora a la hora de acostarse, asegúrese de establecer límites claros, como por ejemplo a qué hora se apagan las luces.
- Establezca horarios para despertarse incluso los fines de semana. Procure que las horas de acostarse y despertarse durante el fin de semana no difieran más de una hora.
- Mantenga el dormitorio oscuro, fresco y tranquilo.
- Asegúrese de que su niño haga suficiente ejercicio durante el día.
- Evite alimentos o bebidas con cafeína.
- Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre el sueño de su niño , consulte con su médico.