

Recomendaciones para

HIGIENE DE SUEÑO

Todos los niños prosperan mejor si tienen una rutina nocturna habitual.

¡¡LOS NIÑOS QUE DUERMEN BIEN TIENEN SISTEMAS INMUNITARIOS MAS SANOS Y UN MEJOR RENDIMIENTO ACADÉMICO, COMPORTAMIENTO, MEMORIA Y SALUD MENTAL)!!

PARA MEJORAR LA CALIDAD DE SU SUEÑO Y PREVENIR TRASTORNOS RECUERDE:

1 Mantenga una rutina diaria

La misma hora para despertarse, para las comidas, para la siesta y para jugar le ayudará a su niño a sentirse seguro y cómodo y le ayudará a que la hora de dormir sea fácil.



2 Sea activo durante el día.

Asegúrese de que su niño tengan actividades interesantes durante el día, incluyendo la actividad física

3 SUPERVISE EL TIEMPO QUE PASAN FRENTE A UNA PANTALLA

- ▶ Apague todas las pantallas por lo menos 60 minutos/1 hora antes de dormir.
- ▶ No tener televisores, computadores, teléfonos y tabletas en la habitación de los niños

4 ESTABLEZCA UN ENTORNO PARA EL SUEÑO SEGURO Y SIGA ESTAS RECOMENDACIONES:

- ▶ Baje la intensidad de las luces antes de ir a dormir
- ▶ No llene la cama del niño con juguetes.

Se recomienda que su hijo/a duerma de 9-12hrs