**Programa de Dormir Para su Niño/adolescente:**

|  |  |
| --- | --- |
| Recien Nacido (0-3 meses) | **Dormir 14-17 horas por dia** |
| Infante (4-12 meses) | **Dormir 12-16 horas por dia** |
| Niñito (1-2 años) | **Dormir 11-14 horas por dia** |
| Pre-escolar (3-5 años) | **Dormir 10-13 horas por dia** |
| Niño en Escuela (6-12 años) | **Dormir 9-12 horas por dia** |
| Adolescente (13-18 años) | **Dormir 8-10 horas por dia** |

Source: American Academy of Sleep Medicine



# Rutina para Dormir:

1. Tomar un baño.
2. Ponerse pijama.
3. Lavarse los dientes.
4. Lea un cuento o trate una aplicación de dormir para niños
5. Asegúrese de que el cuarto este silencioso, oscuro, y a una temperatura confortable.
6. Ponga a su hijo en la cama. Una luz de noche puede ayudar.
7. Diga buenas noches y vayase del cuarto.

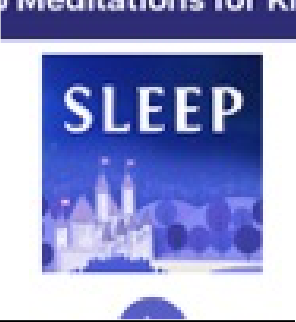
Source: National Sleep Foundation Website



# Otras Sugerencias

* + Evite la Cafeina
  + Tenga una hora para dormir determinada
  + No televisión, tabletas, o teléfonos en el cuarto del niño (apague las pantallas 30 minutos antes de la hora de dormir)
  + Haga ejercicio durante el dia
  + Pruebe una máquina de ruido ambiental
  + Tenga la misma rutina durante la semana y el fin de semana
  + Coma comida saludable
  + Use su cama solo para dormir
  + 1-2 horas de luz brillante durante la mañana ayuda a preparar el cuerpo para dormir más tarde

# Apps para Dormir Gratis



**Calm Relax Melodies Sleep Meditations for Kids**



**Stop, Breathe & Think Kids Moshi Headspace: Meditation & Sleep**