

BUENOS HÁBITOS DE SUEÑO

Rutina de Sueño de los Bebés

0-3 meses

Los recién nacidos pasan entre 14 y 17 horas durmiendo cada día. A esta edad, el sueño se divide en períodos más cortos ya que necesitan comer con más frecuencia.

3-6 meses

A esta edad, la cantidad de tiempo que los bebés duermen se reduce a alrededor de 12 a 15 horas por día. Por lo general, duermen durante períodos más largos, ya que pueden pasar más tiempo sin alimentarse.

6-12 meses

A partir de los 6 meses, los bebés duermen entre 11 y 14 horas al día, principalmente de noche, aunque es posible que se despierten durante la noche.

El sueño es importante para el desarrollo de los bebés. Durante el primer año de vida de su hijo, puede ser un poco difícil adaptarse a su horario de sueño. No se preocupe si su bebé no sigue la rutina de sueño. Aquí hay algunas cosas que puede intentar hacer para ayudar a su bebé a tener hábitos de sueño más consistentes, especialmente a medida que se acercan a los 12 meses de edad.

Cree un ambiente cómodo para dormir.

Si es posible, mantenga las luces bajas, los niveles de ruido bajos y las temperaturas frescas. Es importante que su bebé sepa que es hora de dormir, no de jugar.



Mantener las cosas en perspectiva.

Comprender los hábitos únicos de su bebé puede llevar tiempo. Puede ser fácil sentirse abrumada. Si tiene preguntas o preocupaciones, hable con el proveedor de su hijo.



Tenga una rutina relajante a la hora de acostarse.

Para evitar la sobreestimulación antes de acostarse, intente bañar, leer, cantar o abrazar a su bebé antes de acostarlo todas las noches.

Anímelos a quedarse dormidos solos.

Trate de acostar a su bebé con sueño, pero despierto. Esto les ayudará a aprender que la cama es un lugar seguro para conciliar el sueño.

BUENOS HÁBITOS DE SUEÑO

Los niños que duermen lo suficiente:



Enfermarse con menos frecuencia



Concéntrate mejor en la escuela



Manejar mejor el estrés

Dormir bien por la noche es muy importante para la salud mental, la salud física y el bienestar general de los niños. Aquí hay algunas cosas que puede intentar para ayudar a su hijo a dormir mejor.

Tenga una rutina regular para la siesta y la hora de acostarse.

Lea un libro, cante una canción o hable en voz baja con su hijo antes de acostarse. Tener horas de siesta y horas de acostarse constantes ayuda a que las rutinas de todos sean más fluidas.

Juega juegos activos durante el día.

Hacer suficiente movimiento durante el día ayuda a que su hijo se duerma más fácilmente a la hora de acostarse.

Obtenga apoyo de un proveedor de atención médica si es necesario.

Hable con el proveedor de su hijo si este experimenta despertares frecuentes, pesadillas, terrores nocturnos o sonambulismo.

Cree un ambiente cómodo para dormir.

Mantenga las luces tenues, los niveles de ruido bajos y las temperaturas frescas. Asegúrese de que la cama de su hijo sea apropiada para dormir, en lugar de jugar.



Limite el tiempo de pantalla, especialmente en las noches.

Trate de mantener el tiempo frente a la pantalla al mínimo durante el día y evite el uso de la pantalla antes de acostarse. La luz de las pantallas puede evitar que los niños sientan sueño por la noche.

BUENOS HÁBITOS DE SUEÑO

Los niños que duermen lo suficiente:



Enfermarse con
menos frecuencia



Concéntrate mejor
en la escuela



Manejar mejor el
estrés

Dormir bien por la noche ayuda a que la mente y el cuerpo se mantengan saludables. Aquí hay algunas cosas que puede hacer para dormir mejor:



Duerma en un
lugar cómodo.



Mueva su
cuerpo durante
el día.



Tenga una rutina
regular a la hora
de acostarse.



Evite usar
pantallas antes
de acostarte.



Hable con un
adulto sobre
problemas de
sueño.



Duerme a la
misma hora
todos los días.

BUENOS HÁBITOS DE SUEÑO

Tener buenos hábitos de sueño puede:



Prevenir enfermedades



Ayuda con la concentración, el aprendizaje y la memoria



Ayuda con el manejo del estrés

Dormir bien por la noche ayuda a que la mente y el cuerpo se mantengan saludables. Los niños de 6 a 12 años deben dormir de 9 a 12 horas todas las noches. Aquí hay algunas cosas que puede hacer para dormir mejor:

Dormir en un lugar cómodo.

Cuando su cuerpo está cómodo y relajado, se duerme más fácilmente y permanece dormido por más tiempo. Dormir en una habitación fresca, oscura y tranquila puede ayudarlo a dormir mejor.

Tenga una rutina relajante a la hora de acostarse.

Una rutina a la hora de acostarse ayuda a que su mente se calme antes de dormir. Tomar un baño tibio, escribir en un diario y leer un libro son excelentes maneras de practicar el cuidado personal por la noche.

Duerme a la misma hora todos los días.

Tener una hora constante para acostarse hace que despertarse sea más fácil. ¡A tu cuerpo le gusta la rutina!

Mueve tu cuerpo durante el día.

Hacer suficiente ejercicio te ayuda a conciliar el sueño más rápido por la noche.

Evita usar pantallas antes de acostarte.

La luz de los dispositivos electrónicos puede evitar que se sienta somnoliento a la hora de acostarse.

BUENOS HÁBITOS DE SUEÑO

Tener buenos hábitos de sueño puede:



Prevenir enfermedades



Ayuda con la concentración, el aprendizaje y la memoria



Ayuda con el manejo del estrés

Dormir bien por la noche ayuda a que la mente y el cuerpo se mantengan saludables. Los niños de 13 a 18 años deben dormir de 8 a 10 horas todas las noches. Aquí hay algunas cosas que puede hacer para mejorar su calidad de sueño:

Dormir en un ambiente cómodo.

Dormir en una habitación fresca, oscura y tranquila puede mejorar la calidad del sueño y ayudarlo a permanecer dormido por más tiempo.

Tenga una rutina consistente a la hora de acostarse.

Dormir a la misma hora todos los días hace que despertarse sea más fácil. Tener una rutina a la hora de acostarse también ayuda a que su mente se calme antes de acostarse. Tomar un baño tibio, escribir un diario y leer un libro son excelentes maneras de practicar el cuidado personal por la noche.

Mueve tu cuerpo durante el día.

Hacer suficiente ejercicio te ayuda a conciliar el sueño más rápido por la noche.

Evita usar pantallas antes de acostarte.

La luz de los dispositivos electrónicos puede evitar que se sienta cansado a la hora de acostarse.

Evite postergar las tareas.

Trate de terminar su trabajo lo antes posible para que pueda relajarse al final del día.

No te obligues a dormir.

Intentar forzar el sueño puede hacer más daño que bien. Si tiene problemas para conciliar el sueño, levántese de la cama y haga algo que lo calme hasta que sienta sueño.

SUEÑO DURANTE EL EMBARAZO

Tener buenos hábitos de sueño puede:

- Prevenir complicaciones del embarazo
- Ayuda con la concentración, la memoria y la toma de decisiones
- Ayuda con el manejo del estrés



Los cambios físicos en su cuerpo, las hormonas fluctuantes y las emociones que rodean su embarazo pueden contribuir a los problemas para dormir. Si tiene problemas para dormir bien por la noche, no está solo. Aquí hay algunas cosas que puede hacer para mejorar su calidad de sueño:

- Duerma en una habitación fresca, oscura y tranquila.
- Siga una rutina relajante a la hora de acostarse para ayudarlo a relajarse después del día.
- Evite usar pantallas antes de acostarte.
- Mueva su cuerpo durante el día.
- Beba mucha agua durante el día, pero reduzca la cantidad antes de acostarse para evitar orinar con frecuencia.
- Evite la cafeína, los alimentos picantes y las comidas pesadas antes de acostarse para prevenir el reflujo ácido.
- Si se siente estresado o abrumado, no tenga miedo de compartir sus pensamientos con una persona de confianza y/u obtener ayuda profesional.
- No se obligue a dormir. Si tiene problemas para conciliar el sueño, levántese de la cama y realice una actividad relajante hasta que sienta sueño.
- Duerma en una posición cómoda.
 - Dormir sobre el lado izquierdo es la posición recomendada para dormir durante el embarazo. Puede usar almohadas entre las rodillas y debajo del vientre para sostener su cuerpo.

