

HÁBITOS HIGIÉNICOS DEL

SUEN~O

EN NIÑOS



DORMIR BIEN

- Ayuda a tener una vida saludable
- Nos mantiene atentos en nuestras actividades diarias

Horas de sueño:



1-2 años

11-14 horas



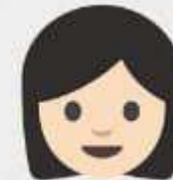
3-5 años

10-13 horas



6-12 años

9-12 horas



Adolescente

8-10 horas

CONSEJOS

DURANTE EL DÍA:

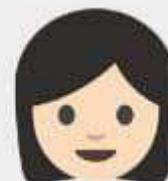
- Crear una **rutina** con horarios claros
- Exponerse a la **luz natural** al menos 2h al día



Siesta:

**2-4 años**

Después de comer

**Adolescentes****No** se recomienda



CONSEJOS

DURANTE LA NOCHE:

- **Rutinas relajantes:** baño antes de acostarse, luz tenue, música suave, leer un cuento...
- **Apagar la luz** para dormir





CONSEJOS

DURANTE LA NOCHE:



- **Evitar pantallas** al menos 2 horas antes de acostarse



- **Evitar ejercicio físico** al menos 2 horas antes de acostarse



- **Cenar** al menos 1 hora antes de acostarse

Evitar bebidas azucaradas, cafeína, cenas muy abundantes, grasas...