

Hábitos de sueño: siete sugerencias para ajustar el horario de sus hijos cuando vuelvan a clases.

Descubra cómo ajustar el horario de dormir de sus hijos.

Cuando se acerque el fin de las vacaciones de verano, hay que reajustar el horario de sus hijos, lo cual puede tomar varios días. La Clínica del Sueño de Children's HealthSM ofrece sugerencias prácticas. Recomendamos que empiece una o dos semanas antes del primer día de clases.

Siete sugerencias para reajustar el horario de sueño:

1. Haga el ajuste poco a poco.
2. Comience a despertar a sus hijos a la misma hora todos los días y no mucho después de la hora a la que se despertarán (es decir, si la hora de despertar para ir a la escuela es a las 7:00 am, despiértelos a las 8:00).
3. Mándelos a dormir cada día unos 15 minutos más temprano.
4. Si sus hijos solo tenían horario para dormir durante la temporada de clases, reanude el horario.
5. Mantenga a sus hijos activos durante el día y déjelos hacer solo actividades relajantes por la noche.
6. Apague los electrónicos (tele, consolas, teléfonos, etc.) y baje la intensidad de la luz unas dos horas antes de que se acuesten.
7. No deje que beban bebidas con cafeína. Por ejemplo, refrescos o sodas, leche con chocolate, café, chocolate caliente y algunos té. Los adolescentes solo deben consumir cafeína por la mañana. Beber bebidas con cafeína después del mediodía puede afectar la capacidad de dormir.

¿Cuánto deben dormir los niños por la noche?

Algunos niños necesitan más horas de sueño, otros necesitan menos. Sea como sea, existen ciertas pausas basadas en la edad que pueden servirle de guía. Si observa la cantidad de horas que duermen sus hijos durante las vacaciones, sabrá cuántas necesitan durante el año escolar. En otras palabras, vea cuántas horas duermen cuando se despiertan solos.

Estas pautas de la Academia Americana de Pediatría. le darán una idea de más o menos cuántas horas de sueño necesitan sus hijos al día en función de su edad:

- **Recién nacidos: 14 a 17 horas**
- **Bebés (de 4 a 11 meses): 12 a 16 horas (incluidas las siestas)**
- **Niño pequeño (1 a 2 años): 11 a 13 horas (incluidas las siestas)**
- **Preescolares (3 a 5 años): 10 a 13 horas (incluidas las siestas)**
- **Niños en edad escolar (6 a 12 años): 9 a 12 horas**
- **Adolescentes: 8 a 10 horas**