

## ¿Cuántas horas debe dormir mi hijo(a) para lograr un buen desarrollo?

El sueño o descanso es una necesidad fisiológica indispensable, los niños y niñas que duermen lo suficiente y bien, se desenvuelven mejor y son menos propensos a problemas de comportamiento e irritabilidad. Es por ello, que como padre de familia debes ayudar a tu hijo (a) a desarrollar buenos hábitos de dormir desde una edad temprana, inculcándoles una rutina.

¿Sabes cuanto tiempo debe dormir tu hijo (a)?

He aquí la respuesta:

Edad	Horas de sueño recomendadas por día
Menores de 3 meses de edad	14 y 17 horas
Niños de 4 a 11 meses de edad	12 y 16 horas
Niños de 1 a 2 años de edad	11 y 14 horas
Niños de 3 a 5 años de edad	10 y 13 horas

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), las horas recomendadas que debe dormir cada niño (a) varían de acuerdo a la edad, esto incluyendo las siestas que pueda realizar durante el día.



¿Pasa algo si mi hijo (a) no cumple con las horas recomendadas para su sueño o descanso de acuerdo a su edad?

Si, existen riesgos para la salud como la obesidad, un desarrollo irregular de la capacidad emocional, alteraciones del crecimiento e incluso del aprendizaje.

A continuación te damos algunas sugerencias que pueden ayudarte para que tu niño (a) adquiriera una rutina saludable para ir a dormir:

- Dale una merienda ligera
- Báñalo (a)
- Ponle su ropa de dormir
- Dale un masaje y háblale con palabras agradables
- Lean un cuento
- Propicia un ambiente agradable en la habitación
- Acuesta al niño en su cama
- Dale un beso de buenas noches y despídete

