



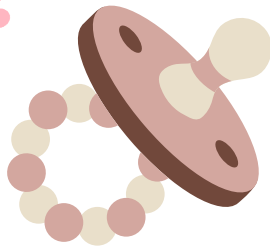
# DORMIR PARA BEBÉS



## ¿CUÁNTO SUEÑO NECESITA MI BEBÉ?

Los bebés de hasta tres meses de edad deben dormir entre 14 y 17 horas en 24 horas.

Los bebés de hasta cuatro a doce meses deben dormir de 12 a 16 horas o dormir al día, con 3 a 4 de esas horas durante el día.



## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA AYUDAR A MI BEBÉ A DORMIR?

La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda compartir habitación hasta el año de edad. Esto significa que la cuna, moisés o cuna portátil está en su habitación.

Coloque siempre a su bebé boca arriba para dormir sobre una superficie firme y plana. Puede utilizar una sábana ajustable que se ajuste perfectamente a la superficie para dormir. **NO** coloque nada más en la cama del bebé, como almohadas, juguetes o protectores de parachoques.

Revise si hay peligros cerca de donde duerme el bebé, como móviles, cordones de ventanas o listones.

Deje que su bebé duerma únicamente con productos hechos para dormir. No utilice columpios, sillas de coche, etc. para que su bebé duerma.

Comience una rutina a la hora de acostarse que le resulte familiar y relajante a su bebé. Bañar, leer y cantar pueden calmar a su bebé. Su bebé aprenderá la rutina a la hora de acostarse mientras usted la hace constantemente todas las noches.

Intente poner a su bebé en la cuna o moisés mientras esté somnoliento. Esto ayudará al bebé a aprender a conciliar el sueño por sí solo. Si el bebé llora cuando lo acuestas, tranquilízalo sin levantarlo. Intenta ofrecerle el chupón.

Cuando el bebé se despierte durante la noche para alimentarlo, mantenga las luces bajas y trate de no moverlo para jugar o hablar mucho por la noche. Una vez terminada la alimentación, vuelva a colocar al bebé en el moisés.

Todos los productos para dormir deben estar aprobados por la Comisión de Seguridad de Productos de Consumo de EE. UU. y cumplir con los estándares de seguridad federales.

Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre el sueño de su bebé, comuníquese con su médico.

Comuníquese con FIPP al (828) 608-6700 o visítenos en [www.FIPP.org](http://www.FIPP.org)



Family, Infant and Preschool Program  
of the  
J. Iverson Riddle Developmental Center

© 2025 Family, Infant and Preschool Program. All rights reserved. [www.FIPP.org](http://www.FIPP.org)  
Spanish Translation: 04/2025



NC DEPARTMENT OF  
HEALTH AND  
HUMAN SERVICES