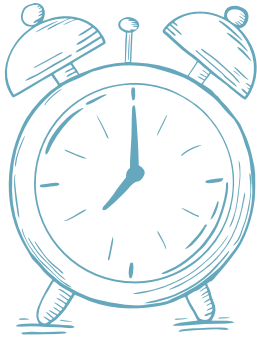




# EL SUEÑO PARA NIÑOS DE EDAD ESCOLAR



## ¿CUÁNTAS HORAS DE SUEÑO NECESITA UN NIÑO DE EDAD ESCOLAR?

El niño de edad escolar necesita dormir entre 9 y 12 horas.

Si su niño no duerme lo suficiente, puede estar irritable, de mal humor, hiperactivo, tener problemas de memoria y tener problemas de conducta en la escuela.



## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA AYUDAR A MI NIÑO EN EDAD ESCOLAR A DORMIR?

Apaga todas las pantallas una hora antes de acostarte.

Mantenga las computadoras, consolas de juegos, televisores y teléfonos fuera del dormitorio.

Establezca una rutina para la hora de acostarse y respétela. Establezca una rutina relajante y tranquila 30 minutos antes de acostarse. Esto puede incluir un baño, cepillarse los dientes y un abrazo antes de acostarse.

Establezca límites. Si el niño se demora a la hora de acostarse, asegúrese de establecer límites claros, como por ejemplo a qué hora se apagan las luces.

Establezca horarios para despertarse incluso los fines de semana. Procure que las horas de acostarse y despertarse durante el fin de semana no difieran más de una hora.

Mantenga el dormitorio oscuro, fresco y tranquilo.

Asegúrese de que su niño haga suficiente ejercicio durante el día.

Evite alimentos o bebidas con cafeína.

Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre el sueño de su niño, consulte 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

© (C) 2022 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