



# Rutinas a la hora de dormir

## Mejore el sueño de su hijo con una rutina a la hora de dormir.

Una rutina a la hora de dormir promueve el vínculo entre el cuidador y el niño. Las rutinas a la hora de dormir ayudan a mejorar el estado de ánimo, los niveles de estrés y el bienestar de los niños.



**Las rutinas a la hora de dormir son una serie repetitiva y constante de actividades que se realizan antes de dormir cada noche. Las rutinas ayudan a preparar a su hijo para ir a dormir, hacen que se relaje y termine gradualmente el día.**

Se ha demostrado en investigaciones que los niños que siguen rutinas a la hora de dormir duermen más y se despiertan menos. A largo plazo, estos beneficios se traducen en una disposición para ir a la escuela y establecer relaciones sociales positivas.



**Para las necesidades diarias, los profesionales médicos recomiendan dormir una determinada cantidad de horas:**

Edad	Horas
Del nacimiento a los 3 meses	Entre 16 y 18 horas
De los 4 meses a los 12 meses	Entre 12 y 16 horas
De 1 año a 2 años	Entre 11 y 14 horas
De 3 años a 5 años	Entre 10 y 13 horas
De 6 años a 12 años	Entre 9 y 12 horas



**DENVER HEALTH**

est. 1860

FOR LIFE'S JOURNEY



## Pasos para lograr hábitos de sueño saludables:

1. Prepare una rutina para la hora de dormir con su familia.
2. Prepare siempre a su hijo para la actividad siguiente. Por ejemplo, puede decir: "En cinco minutos, nos daremos un baño".
3. Trate de seguir la misma rutina cada noche, pero recuerde que está bien si no lo logra cada noche.
4. Mantenga la rutina simple y funcional para usted y su familia.
5. Limite el uso de la tecnología aproximadamente 1 hora antes de la hora de dormir.
6. Es natural modificar las rutinas para la hora de dormir a medida que el niño crece.
7. Limite el uso de la tecnología al menos una hora antes de la hora de dormir.

### Cronograma de ejemplo para la hora de dormir

Actividad	Hora	Ejemplo	
Nutrición	06:00 p. m.	Comida o refrigerio saludable	
Higiene	06:30 p. m.	Baño y cepillado de dientes	
Comunicación	07:00 p. m.	Cuento antes de dormir	
Tacto	07:30 p. m.	Abrazos, balanceo o masajes	
Fuera luces	08:00 p. m.	Beso de las buenas noches	

Comuníquese con nosotros a través de [ecmchc@dhha.org](mailto:ecmchc@dhha.org)