**Guías apropiadas para el sueño según la edad**

La Academia Americana de Medicina para el Sueño (AASM, por sus siglas en ingles) y la Academia Americana de Pediatría (AAP, siglas en inglés) tienen guías sobre las necesidades diarias de los niños dentro de un grupo de edad. El sueño vario entre cada niño, pero hay un periodo de tiempo aceptable necesario para cada edad.

El dormir lo suficiente todas las noches es vital para nuestra salud mental y física, especialmente para poder prestar atención, memoria, aprendizaje, comportamiento, presión arterial, peso y la regulación emocional.

Guías

|  |  |
| --- | --- |
| 4 – 12 meses de edad (Infantes) | 12 – 16 horas (incluyendo siestas) |
| 1 – 2 años (niños pequeños) | 11 - 14 horas (incluyendo siestas) |
| 3 – 5 años (niños de edad preescolar) | 10 - 13 horas (incluyendo siestas) |
| 6 – 12 años (niños de edad escolar) | 9 – 12 horas\* |
| 13 – 18 años (jóvenes) | 8 - 10 horas\* |

\* Niños de la edad escolar y los jóvenes tienden a no tomar siestas, pero estas guías pueden incluir siestas si se toman siestas de manera regular

Los buenos hábitos de sueño son la llave para obtener una buena noche de sueño. Favor de hablar con el doctor de su hijo si todavía está teniendo problemas para obtener una buena noche de sueño, aun practicando una buena higiene del sueño. Puede que tengan un problema de salud o trastorno del sueño.

Aprenda más en estas páginas web:

<https://www.healthychildren.org/spanish/news/paginas/aap-supports-childhood-sleep-guidelines.aspx>

* <https://www.healthychildren.org/spanish/healthy-living/sleep/paginas/healthy-sleep-habits-how-many-hours-does-your-child-need.aspx>
* <https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html>