



5.2.1.0+9 SUGERENCIAS PARA MANTENER UN SUEÑO SALUDABLE

- Asegure que su hijo(a) haga suficiente ejercicio todos los días.
- Limite la cantidad de cafeína que su hijo(a) consume. Esté consciente de la cafeína contenida en las sodas sin cola, chocolate negro y bebidas energéticas.
- Desarrolle una rutina de sueño regular. Mantenga las mismas horas para irse a dormir y despertarse todos los días.
- Planifique una hora de tiempo tranquilo antes de irse a dormir. ¡Apague todos los aparatos electrónicos!
- Mantenga una rutina consistente para irse a dormir. Haga que su hijo(a) cepille sus dientes, lea un libro, escuche música tranquilizante o tome un baño/ducha tibia.
- Trate de crear una recámara cómoda y tranquila sin una televisión, computadora o teléfono.
- Evite tener comidas pesadas dentro de 2 horas antes de irse a dormir. Si su hijo(a) tiene hambre, ofrézcale un bocadillo saludable no azucarado.

NUESTRA MISIÓN

Como expresiones del amor sanador de Dios, con testimonio a través del ministerio de Jesús, estamos firmes en servir a todos, especialmente aquéllos que son pobres y vulnerables.

NUESTROS VALORES

Compasión, dignidad, justicia, excelencia, integridad

Providence Pediatric Sleep Program

Providence St. Vincent Medical Center
9155 SW Barnes Road, Suite 409
Portland, Oregon 97255
Phone: 503-216-2010
Fax: 503-216-2914



No discriminamos por motivo de raza, color, nacionalidad, género, edad o discapacidad en nuestros programas y actividades de salud

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 888-311-9127 (TTY: 711).

注意：如果您講中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 888-311-9127 (TTY: 711)。



Acepte el desafío del sueño

5.2.1.0+9



Enseñe a los niños sobre la importancia de dormir.

¡La cantidad correcta de sueño es tan importante como una nutrición y ejercicio apropiados! Dormir el número de horas recomendadas todas las noches se relaciona con un mejoramiento de lo siguiente:

- Salud
- Atención
- Comportamiento
- Aprendizaje
- Control emocional

Busque ayuda si su hijo(a):

- Está demasiado soñoliento(a) durante el día.
- Moja la cama más de una vez por semana y tiene cinco años de edad o más. .
- Ronca y/o tiene pausas en su respiración cuando duerme.
- Tiene pesadillas que causan ansiedad, angustia o resistencia para irse a dormir.
- Tiene otros problemas o perturbaciones del sueño que no se resuelven.

5.2.1.0+9 Tabla del sueño

Edad	Horas de sueño necesarias (incluyendo siestas)	Patrón de sueño	Sugerencias
<i>Recién nacidos (0 a 4 meses)</i>	<i>14.5 a 18 horas</i>	<i>Irregular, duermen de día y noche. Varios periodos de sueño.</i>	<i>Cree un ambiente positivo y seguro.</i>
<i>Bebés (4 a 12 meses)</i>	<i>12 a 16 horas</i>	<i>Duermen durante la noche además de tomar siestas (2.5 a 5 horas).</i>	<i>Cree una rutina regular para irse a dormir.</i>
<i>Niños pequeños (1 a 2 años)</i>	<i>11 a 14 horas</i>	<i>Duermen durante la noche además de tomar siestas (1.5 a 3.5 horas).</i>	<i>Mantenga un horario de sueño y una rutina para irse a dormir regulares. Evite los aparatos electrónicos.</i>
<i>Niños de preescolar (3 a 5 años)</i>	<i>10 a 13 horas</i>	<i>Duermen durante la noche además de tomar siestas. Las siestas dejan de tomarse alrededor de los 5 años.</i>	<i>Mantenga un horario de sueño y una rutina para irse a dormir regulares. Evite los aparatos electrónicos.</i>
<i>Niños de edad escolar (6 a 12 años)</i>	<i>9 a 12 horas</i>	<i>Duermen durante la noche. Limite el número de siestas.</i>	<i>Esté consciente de mayores demandas que limitan el sueño (aparatos electrónicos, cafeína, tareas escolares).</i>
<i>Adolescentes (13 a 18 años)</i>	<i>8 a 10 horas</i>	<i>Duermen durante la noche. Limite el número de siestas.</i>	<i>Esté consciente de mayores demandas que limitan el sueño (aparatos electrónicos, cafeína, tareas escolares).</i>

Fuente: Cantidad de sueño recomendada para las poblaciones pediátricas: Una declaración de consenso de la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño.