



WORLD SLEEP DAY
Advancing Sleep Health Worldwide



LOS 10 MANDAMIENTOS DE LA HIGIENE DEL SUEÑO EN NIÑOS

1. Asegúrese que su niño duerma lo suficiente mediante el establecimiento de una hora de acostarse y de levantarse adecuada para su edad (se aconseja entre las 9h y 21 horas).
2. Mantenga un horario de acostarse y levantarse regular los días laborables y fines de semana.
3. Establezca una rutina constante antes de acostar al niño: ponerle (se) pijama, lavarse los dientes, leer o escuchar un cuento...
4. Anime a su hijo a que se duerma de forma independiente.
5. Evite la luz brillante antes de acostarse y durante la noche (tenga cuidado con las pantallas de televisión y/o de ordenador) y aumente la exposición a la luz por la mañana.
6. Mantenga todos los aparatos electrónicos, como televisores, ordenadores, y teléfonos móviles, apagados o fuera de la habitación y limite su uso antes de acostarse.
7. Mantenga durante el día horarios regulares para todas las actividades, sobre todo los de las comidas más copiosas.
8. Realizar siestas (hasta los cinco años de edad) en horarios regulares y de duración adecuada para su edad.
9. Asegúrese de que el niño realice ejercicio y pase un tiempo al aire libre durante el día.
10. Elimine alimentos y bebidas que contengan cafeína, como refrescos de cola, café y té.