



# Healthy Sleep Habits

## For Kids

### 1 Sleep Schedule

Setting times for sleep and wake will help your child adhere to a regular sleep schedule. Go to sleep and wake up at the same time each day, 7 days a week.

**Children have different sleep requirements:**

- **Preschoolers (3-5 years)**  
10 to 13 hours
- **School-age kids (6-13 years)**  
9 to 11 hours

### 2

### Limit Electronics Before Bed

Turn off electronics an hour before bed and keep room dark, cool, noise-free, and ready for sleep.



### 3 Minimize Caffeine

Caffeinated beverages and foods (soda, coffee, tea, chocolate) can cause difficulty falling asleep, awakenings during the night, and shallow sleep.

### 4

### Avoid Naps *zzZ*

Avoid late afternoon or evening naps. Restrict early afternoon naps to less than one hour.

### 5

### Eat Regular Meals

Do not go to bed hungry. Hunger may disturb sleep.

### 6

### Exercise Regularly

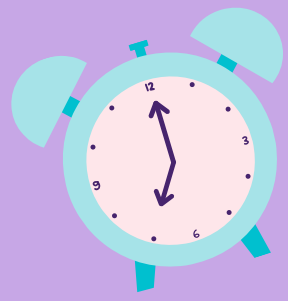
Schedule exercise times so that they do not occur within 3 hours of when your child goes to bed. Exercise makes it easier to fall asleep and sleep more deeply.



Information retrieved from the National Sleep Foundation & [wakeupandlearn.org](http://wakeupandlearn.org)

### SOME POSSIBLE EFFECTS OF NOT GETTING ENOUGH SLEEP:

- Feeling angry or depressed
- Having trouble learning, remembering, and thinking clearly
- Getting sick more often
- Feeling less motivated
- Possibly gaining weight
- Negatively impacting your eating habits
- Having lower **self-esteem**
- Greater risk of long-term illness



# Hábitos de Sueño Saludables

## Para Niños

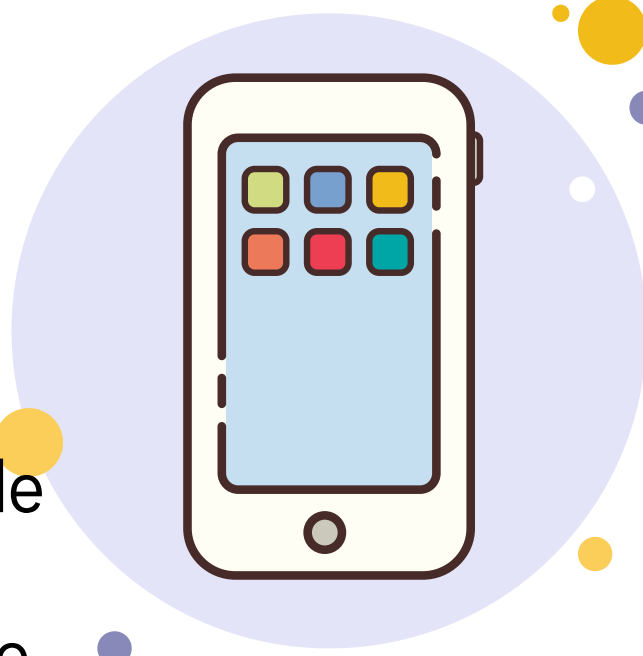
### 1 Horario Para Dormir

Establecer horarios para dormir y despertar ayudará a su hijo a cumplir con un horario de sueño regular. Duérmete y levántate a la misma hora todos los días, los 7 días de la semana.

### 2

### Limitar los Aparatos Electrónicos Antes de Acostarse

Apague los dispositivos electrónicos una hora antes de acostarse y mantenga la habitación oscura, fresca, libre de ruidos y lista para dormir.



### 4 Evitar Siestas zzz

Evite las siestas al final de la tarde o por la noche. Restrinja las siestas temprano al medio día a menos de una hora.

### 6 Hacer Ejercicio Regularmente

Programe horarios de ejercicio para que no ocurran dentro de las 3 horas posteriores a que su hijo se vaya a dormir. El ejercicio hace que sea más fácil conciliar el sueño y dormir más profundamente.



Información extraída  
de la Fundación  
Nacional del Sueño y  
[wakeupandlearn.org](http://wakeupandlearn.org)

**Los niños tienen diferentes necesidades de sueño:**

- **Preescolares (3-5 años)**  
**10 a 13 horas**
- **Niños con edad-escolar (6-13 años)**  
**9 a 11 horas**

### 3 Minimizar la Cafeína

Las bebidas y alimentos con cafeína (refrescos, café, té, chocolate) pueden provocar dificultad para conciliar el sueño, despertarse durante la noche y sueño poco profundo.

### 5 Comer Comidas Regulares

No te acuestes con hambre. El hambre puede perturbar el sueño.

### ALGUNOS POSIBLES EFECTOS POR NO DORMIR LO SUFICIENTE:

- Sentirse enojado o deprimido
- Tener problemas para aprender, recordar y pensar con claridad
- Enfermarse más seguido
- Sentirse menos motivado
- Posiblemente estar aumentando de peso
- Impactando negativamente sus hábitos alimenticios
- Tener baja **auto-estima**
- Mayor riesgo de enfermedad a largo plazo