



## TABLA DEL SUEÑO

Para el niño, el sueño es tan importante como el alimento. No dormir lo suficiente afecta su salud, estado de ánimo, desarrollo y aprendizaje.

Aunque las necesidades de sueño son individuales, pero en la siguiente tabla se observa una referencia de las horas que un niño necesita dormir de acuerdo a su edad.

EDAD	TIEMPO TOTAL DE SUEÑO RECOMENDADO (HORAS POR DÍA)	PERIODOS DE SIESTA
 0-3 MESES	14 A 17 HORAS	Tres periodos de siesta durante el día.
 4-11 MESES	12 A 15 HORAS	Tres periodos de siesta durante el día.
 1-2 AÑOS	11 A 14 HORAS	Dos periodos de siesta durante el día.
 3-4 AÑOS	10 A 13 HORAS	Un periodo de siesta durante el día.

Puedes identificar que el niño necesita una siesta si observas que: bosteza, se talla los ojos, disminuye su actividad o tiene los ojos llorosos.

Para optimizar el momento de sueño, sigue las siguientes pautas:



Utiliza música suave o canciones de cuna para que se tranquilice y logre dormir.



De acuerdo a la temperatura del ambiente, cubre al niño con un cobertor, dejando su cabeza y brazos descubiertos.



En el caso de los bebés, acuéstalos boca arriba para que respiren con facilidad y acomoda una almohada debajo del colchón para que su cabeza quede levantada.