

## **Todos necesitamos descansar...**



### **¿Pero cuánto debemos dormir?**

1. **¿Añora los momentos de calma cuando su hijo está dormido y tiene tiempo para dedicarse a sí misma?**
2. **Es muy importante que los niños duerman y cuánto y cuándo duermen depende de la edad del niño:**
  - Recién nacidos:** duermen entre 10 y 22 horas al día
  - 2-4 meses de edad:** rara vez duermen más de 4 horas seguidas
  - 4-6 meses de edad:** algunos comienzan a dormir toda la noche
  - 6-9 meses de edad:** duermen entre 7 y 10 horas seguidas
  - 9-12 meses de edad:** necesitan dormir menos, pero aún toman 2 a 3 siestas
  - 12-15 meses de edad:** 1 – 2 siestas al día; quizás se resistan a dormirse
  - 15-18 meses de edad:** 10 horas por la noche, 1 siesta en la tarde
  - 2 años:** menos siestas en la tarde; pueden tener pesadillas
  - 3 años:** a veces descansan, pero no duermen en la tarde
  - 4 años:** las horas que duermen varían entre 8 y 14 horas, no les gusta irse a la cama
  - 5 años:** comienzan a cansarse a la hora de la cena debido a mayor actividad
3. **La cantidad de sueño que los niños necesitan varía de una semana a la siguiente y depende de cada niño individual y qué tan activo ha estado el niño durante el día.**
4. **Recuerde que los medicamentos pueden provocarle sueño y podría ser difícil despertarlo o podrían provocarle más inquietud y actividad. Si algo le preocupa, hable con su médico.**

**Estamos aquí para ayudar.** Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuidado Especializado Para Niños, visita nuestra página de internet:

[dsc.uic.edu](http://dsc.uic.edu) o “me gusta” en  [facebook.com/dsc.uic.edu](https://facebook.com/dsc.uic.edu)