



American Heart Association®

Life's Essential 8™

→ para niños

DULCES SUEÑOS

La hora de dormir es un momento mágico en el que nuestros cuerpos y mentes descansan y se recargan. Es importante porque nos aporta muchos beneficios sorprendentes.

Exploremos algunos de ellos:

SUPERCARGA DE ENERGÍA: Dormir bien por la noche es como llenar nuestro tanque de energía. Nos ayuda a sentirnos renovados y listos para divertirnos, aprender y hacer todas las cosas que amamos al día siguiente.

AUMENTO DE LA FUERZA: Mientras dormimos, nuestros cuerpos trabajan duro para crecer y fortalecerse. Dormir ayuda a que nuestros huesos y músculos crezcan y estén saludables, al igual que regar una planta la ayuda a crecer grande y fuerte.

Dormir bien todas las noches es vital para la salud cardíaca. Dormir muy poco (menos de 5 horas por noche) se asocia con una presión arterial más alta y obesidad en niños y adolescentes¹.

¿CUÁNTAS HORAS POR NOCHE NECESITA DORMIR UN NIÑO O ADOLESCENTE?

Bebés de 4 a 12 meses.....	de 12 a 16 horas
Niños de 1 a 2 años.....	de 11 a 14 horas
Niños de 3 a 5 años.....	de 10 a 13 horas
Niños de 6 a 12 años.....	de 9 a 12 horas
Niños de 13 a 18 años.....	de 8 a 10 horas

Obtén más información en heart.org/lifes8

¹Recommended Amount of Sleep for Pediatric Populations: A Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine - Paruthi S, Brooks LJ, D'Ambrosio C, Hall WA, Kotagal S, Lloyd RM, Malow BA, Maski K, Nichols C, Quan SF, Rosen CL, Troester MM, Wise MS. Recommended amount of sleep for pediatric populations: a consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine. J Clin Sleep Med 2016;12(6):785-786



CONSEJOS PARA EL ÉXITO

MANTÉN LA HIGIENE DEL SUEÑO.



DESPEJA

Retira los dispositivos del dormitorio de tu hijo pequeño o adolescente por la noche.



ATENÚA

Atenúa la pantalla o utiliza una aplicación de filtro rojo por la noche. La luz azul intensa de la mayoría de los dispositivos puede alterar tu ritmo circadiano y la producción de melatonina.



ESTABLECE

Elige un momento en el que tu hijo pequeño o adolescente deba dejar de usar todos los dispositivos electrónicos. Las alarmas no son solo para despertarse, configura una alarma para la hora de dormir que le recuerde a tu hijo que debe dejar de usar todos los dispositivos electrónicos.



BLOQUEA

Deshazte de las notificaciones que te despiertan por la noche. Coloca el teléfono en modo "No molestar" para bloquear todas las notificaciones cuando estés intentando dormir, o mejor aún, configúralo en modo avión o apaga el dispositivo por completo.