

HÁBITOS SALUDABLES DEL SUEÑO

Las siguientes recomendaciones ayudan a proveer la mejor calidad del sueño todas las noches.

Mantenga un horario consistente para dormir.

Despierte y acuéstese alrededor de la misma hora entre la semana y el fin de semana. La hora de acostarse y levantarse no debe diferir de un día a otro por más de una hora.

No consuma cafeína después de la comida/almuerzo

¡La cafeína le estará ayudando a mantenerse despierto incluso de 4 a 6 horas después de haberlo tomado, lo cual hace difícil dormirse! Está informado sobre todas las cosas que tienen cafeína. Muchas sodas, café, té frío, y chocolate negro tienen cafeína, pero también puede encontrar cafeína en productos como ciertas aguas, jugos, chicle, y dulces.

Cree un entorno que es solamente para dormir

Esto significa que la recámara debe ser cómoda, silenciosa, y oscura. Es muy importante sacar toda la tecnología fuera de la recámara (TV, teléfono celular, computadoras, tabletas, etc.)

Necesidades del sueño



PREESCOLARES
(3-5 años)
10-13 horas al día



EDAD ESCOLAR
(6-13 años)
9-11 horas al día



ADOLESCENTES
(14-17 años)
8-10 horas al día

Hábitos saludables del sueño le ayudarán a dormirse más rápido, quedarse dormido, y despertarse más revitalizado en la mañana. Consistencia en seguir estas reglas es esencial para lograr un sueño de calidad.



Dedicated to Excellence
Cherry Creek Schools