



Sleepy Time Tips Shhh.... It's Bedtime.



Sleep is important for many reasons. It keeps children - and you - alert and ready to learn and to have fun. Getting enough sleep helps with behavior and allows the body to grow. Lack of sleep can increase the desire to overeat, leading to obesity. You can't force children to sleep, but you can set them up for success.

How much sleep should your child be getting?

4 months - 1 year old	12 - 16 hours
1 - 2 years old	11 - 14 hours (includes nap)
3 - 5 years old	10 - 13 hours (includes nap)
6 - 12 years old	9 - 12 hours
13 - 18 years old	8 - 10 hours (no nap)

Here's how to get the sleep you need.

- Make a schedule and keep to it
 - Same time each day for nap and bedtime
 - Plan the schedule for the day around nap time
- Insist on "rest time" every afternoon
- Keep after dinner play calm and quiet
 - Sit down and read together
 - Draw pictures and talk about the day together
- Create a bedtime routine
 - Bath time
 - Pick out pajamas
 - Storytime
 - Soft music
- Make sure the room temperature is comfortable. Young children have a hard time regulating their body temperatures.
- Set the sleeping mood
 - Snug, cozy, and dark (night light only if necessary)
 - Noise level low





Consejos Para la Hora de Dormir

Shhh... Es Hora De Dormir

Dormir es importante por muchas razones. Mantiene a los niños, y a usted, alertos y listos para aprender y divertirse. Dormir lo suficiente ayuda con el comportamiento y permite que el cuerpo crezca. La falta de sueño puede aumentar el deseo de comer en exceso, que puede conducir a la obesidad. No puede forzar a sus hijos a dormir, pero puede prepararlos para el éxito.

¿Cuántas horas de sueño debería tener su hijo?

4 meses - 1 año de edad	12 - 16 horas
1 - 2 años de edad	11 - 14 horas (incluye siesta)
3 - 5 años de edad	10 - 13 horas (incluye siesta)
6 - 12 años de edad	9 - 12 horas
13 - 18 años de edad	8 - 10 horas (sin siesta)

Aquí hay algunas formas de cómo conseguir el sueño que necesita.

- Establezca un horario y manténganlo
 - Mantenga la misma hora cada día para la siesta y la hora de dormir
 - Planifique el horario del día alrededor de la hora de la siesta
- Insista en un "tiempo de descanso" cada tarde
- Mantenga el juego después de la cena, tranquilo y calmado
 - Sentarse y leer juntos
 - Dibujar y hablar sobre el día
- Crear una rutina para la hora de dormir
 - Hora del baño
 - Escoger pijamas
 - Hora del cuento
 - Música suave
- Asegúrese de que la temperatura de la habitación sea cómoda, ya que a los niños pequeños les cuesta regular la temperatura de su cuerpo.
- Crear un ambiente adecuado para dormir
 - Cómodo, acogedor y oscuro (use una luz nocturna solo si es necesario).
 - Mantenga el nivel de ruido bajo.

