



**PennState**  
PRO We Iness



**Children's  
Miracle Network  
Hospitals**

# Elecciones saludables

Dormir bien por las noches

[pennstatehershey.org/PROwellness](http://pennstatehershey.org/PROwellness)



# Dormir bien por las noches

¿No tiene suficiente tiempo para dormir?  
¡Piénselo otra vez!

## Cómo dormir mejor (Sleep 101)

- Establezca un horario razonable y coherente para irse a dormir.
- Apague todos los dispositivos eléctricos una hora antes de irse a dormir.
- Limite o evite bebidas con cafeína.
- Deje de comer snacks a altas horas de la noche ni coma frente al televisor por las noches.
- Establezca una rutina para irse a dormir ¡y sígala!

## Pautas para dormir cada noche<sup>1</sup>

- Recién nacidos de 0 a 3 meses: **14 a 17 horas**
- Bebés de 4 a 11 meses: **12 a 15 horas**
- Niños de 1 a 2 años: **11 a 14 horas**
- Niños de preescolar de 3 a 5 años: **10 a 13 horas**
- Niños en edad escolar de 6 a 13 años: **9 a 11 horas**
- Adolescentes de 14 a 17 años: **8 a 10 horas**
- Adultos jóvenes de 18 a 25 años: **7 a 9 horas**
- Adultos de 26 a 64 años: **7 a 9 horas**
- Adultos mayores de 65 años o más: **7 a 8 horas**

(1) <https://sleepfoundation.org/media-center/press-release/national-sleep-foundation-recommends-new-sleep-times>

