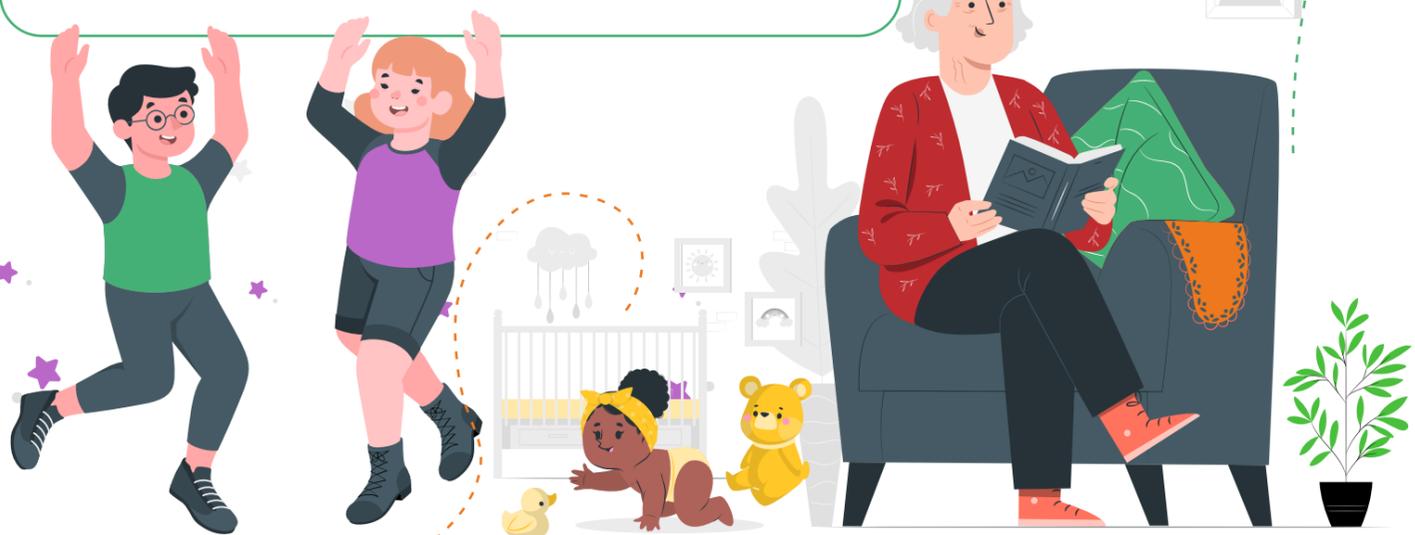


El sueño es esencial para la salud y el bienestar de todos los miembros de la familia. Sin embargo, muchas veces los horarios ocupados y los dispositivos electrónicos pueden interferir en el sueño saludable. Aquí te presentamos algunos consejos para ayudar a toda la familia a dormir mejor y a mejorar su calidad de vida.

DURACIÓN DEL SUEÑO PARA CADA MIEMBRO DE LA FAMILIA

Cada miembro de la familia necesita una cantidad adecuada de sueño para mantenerse saludable y sentirse descansado durante el día.

- **BEBÉS (4-12 MESES):**
12-16 HORAS POR DÍA (INCLUYENDO SIESTAS).
- **NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS):**
11-14 HORAS POR DÍA (INCLUYENDO SIESTAS).
- **NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR (3-5 AÑOS):**
10-13 HORAS POR DÍA (INCLUYENDO SIESTAS).
- **NIÑOS EN EDAD ESCOLAR (6-12 AÑOS):**
9-12 HORAS POR DÍA.
- **ADOLESCENTES (13-18 AÑOS):**
8-10 HORAS POR DÍA.
- **ADULTOS (18-64 AÑOS):**
7-9 HORAS POR DÍA.
- **ADULTOS MAYORES (MAYORES DE 65 AÑOS):**
7-8 HORAS POR DÍA.



HÁBITOS SALUDABLES DE SUEÑO PARA LA FAMILIA

Además de la duración del sueño, hay hábitos saludables que cada miembro de la familia puede adoptar para dormir mejor. Aquí te presentamos algunos consejos para fomentar un sueño saludable para toda la familia:

- **Establecer una rutina para dormir:** ir a la cama y despertarse a la misma hora cada día puede ayudar a regular el reloj interno del cuerpo.
- **Crear un ambiente de sueño tranquilo:** mantener la habitación fresca, oscura y tranquila puede ayudar a promover el sueño.
- **Limitar la ingesta de cafeína:** evitar alimentos y bebidas que contengan cafeína, como el café y las bebidas energéticas, antes de acostarse.
- **Evitar el uso de dispositivos electrónicos antes de acostarse:** la luz azul emitida por las pantallas puede interferir en la capacidad del cuerpo para producir melatonina, una hormona importante para el sueño.
- **Fomentar la actividad física regular:** el ejercicio regular puede ayudar a promover un sueño saludable.
- **Leer en voz alta a la familia y cuentos a los pequeños antes de dormir.**

Al adoptar hábitos saludables para dormir, como establecer una rutina para dormir y practicar técnicas de relajación, puedes mejorar el sueño y la calidad de vida en familia. **¡Empieza hoy mismo!**

REFERENCIAS:

NATIONAL SLEEP FOUNDATION. HOW MUCH SLEEP DO WE REALLY NEED? DISPONIBLE EN: [HTTPS://WWW.SLEEPFOUNDATION.ORG/HOW-SLEEP-WORKS/HOW-MUCH-SLEEP-DO-WE-REALLY-NEED](https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need)

NATIONAL SLEEP FOUNDATION. HEALTHY SLEEP TIPS FOR CHILDREN. DISPONIBLE EN: [HTTPS://WWW.SLEEPFOUNDATION.ORG/ARTICLES/HEALTHY-SLEEP-TIPS-CHILDREN](https://www.sleepfoundation.org/articles/healthy-sleep-tips-children)

NATIONAL SLEEP FOUNDATION. HEALTHY SLEEP TIPS FOR ADULTS. DISPONIBLE EN: [HTTPS://WWW.SLEEPFOUNDATION.ORG/ARTICLES/HEALTHY-SLEEP-TIPS-ADULTS](https://www.sleepfoundation.org/articles/healthy-sleep-tips-adults)