

B



¿Cuántas horas debes dormir según tu edad?



Grupo de edad

Horas de sueño al día



Recién nacidos

14 a 17 horas



Bebés 4-11 meses

11 a 13 horas



Niños pequeños 1-2 años

11 a 14 horas



Preescolares 3-5 años

10 a 13 horas



Escolares 6-12 años

9 a 11 horas



Adolescentes 14-17 años

10 horas



Adultos 18-64 años

7 a 9 horas



Adultos mayores +65 años

7 a 8 horas

¿Estás cumpliendo con tus horas de sueño?

Fuente: National Sleep Foundation

Tú eres la llave...

Vive en Balance

