

# Horas de sueño recomendadas en la infancia

13 de Enero de 2021

Tiempo estimado de lectura: 2 min

El sueño es fundamental para una salud óptima en niños y adolescentes. Los miembros de la Academia Estadounidense de la Medicina del sueño desarrollaron una serie de recomendaciones.



## Recuerda:

- Dormir el número de horas recomendadas y de manera regular se asocia con mejores resultados de salud incluyendo: mejor atención, comportamiento, aprendizaje, memoria, regulación emocional, calidad de vida y salud física y mental.
- Por el contrario, dormir menos que el número de las horas recomendadas está relacionado con problemas de atención, comportamiento y aprendizaje.
- El sueño insuficiente también aumenta el riesgo de accidentes, lesiones, hipertensión, obesidad, diabetes y depresión.
  - **4 a 12 meses.** Horas de sueño recomendadas para favorecer una salud óptima: 12 a 16 horas (incluidas las siestas)
  - **1 a 2 años.** Horas de sueño recomendadas para favorecer una salud óptima: 11 a 14 horas (incluidas las siestas)
  - **3 a 5 años.** Horas de sueño recomendadas para favorecer una salud óptima: 10 a 13 horas (incluidas las siestas)
  - **6 a 12 años.** Horas de sueño redomendadas: 9 a 12 horas
  - **13 a 18 años.** Horas de sueño recomendadas: 8 a 10 horas

## Importante:

- No se incluyen las recomendaciones para bebés menores de 4 meses debido a la amplia gama de variación normal en la duración y patrones de sueño.

