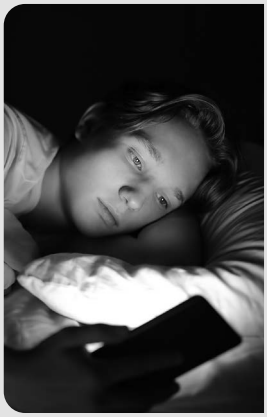
PMP PARENTING at Mealtime & Playtime

Ohio Chapter
INCORPORATED IN OHIO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

PARA CUIDADORES

Descanse con tranquilidad:

Cómo mejorar los hábitos de sueño para una vida más saludable



¿QUÉ ES COMÚN?

1. Aunque su hijo/a adolescente debería dormir de 8 a 10 horas por noche, la mayoría de los adolescentes duermen solo de 6 a 7 horas por noche.
2. Si bien es posible que a usted le guste acostarse a las 10 p. m., es normal desde el punto de vista del desarrollo que su hijo/a adolescente se acueste y se despierte tarde.
3. Es normal que no esté de acuerdo con su hijo/a adolescente sobre lo que es una buena noche de descanso. Es de esperar que tenga dificultades con su hijo/a respecto a hábitos saludables.
4. Los fines de semana, es común que el horario de sueño de su hijo/a adolescente cambie aún más: a menudo se queda despierto/a hasta tarde y duerme hasta tarde.

¿QUÉ SE CONSIDERA SALUDABLE?

1. Una noche de sueño ideal abarca entre 8 y 12 horas, según lo recomienda la American Academy of Pediatrics.
2. Un ciclo regular de sueño y vigilia permite que sea más fácil restablecer un ritmo saludable y mantenerlo en el día. Promueva un ambiente en el que su hijo/a adolescente se acueste y se despierte aproximadamente a la misma hora todos los días, sin más de 2 horas de variación.
3. Mantenga el espacio para dormir de su hijo/a adolescente uniforme, fresco, oscuro y tranquilo. Cree una rutina constante para la hora de acostarse, mantenga la temperatura fresca, evite actividades estimulantes al menos 30 minutos antes de la hora de acostarse y apague las luces.

¿QUÉ ESPERAR?

1. Las obligaciones, como los horarios de inicio temprano de la escuela, los deberes, las actividades extracurriculares y las actividades sociales, pueden dificultar que se mantenga un horario de sueño. Permitir de 30 minutos a 2 horas de margen a la hora de acostarse y despertarse puede ayudar a su hijo/a adolescente a adaptarse a los días más ocupados.
2. La somnolencia diurna suele hacer que los/as adolescentes consuman cafeína durante el día, lo que interrumpe el ciclo del sueño. La cafeína y los alimentos azucarados provocan bajones de energía más tarde en el día. Para obtener un impulso de energía natural, haga que su hijo/a adolescente intente dar una caminata de 5 minutos por la casa o afuera, comer un pedazo de fruta o lavarse las manos y la cara con agua fría.
3. Ayude a su hijo/a adolescente a usar la cama solo para dormir creando un espacio compartido acogedor y atractivo. Cree para su hijo/a adolescente un lugar dedicado a las tareas o permita que juegue videojuegos en la sala de estar. ¡Esto también genera oportunidades para que se vincule con su hijo/a adolescente!

¡Téngase paciencia! Los hábitos saludables de sueño no suceden de la noche a la mañana.

Estos folletos son propiedad de Ohio Chapter, American Academy of Pediatrics y Ohio Department of Health y no pueden ser alterados sin permiso expreso.

PMP PARENTING at Mealtime & Playtime

Ohio Chapter
INCORPORATED IN OHIO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

PARA JÓVENES

Descanse con tranquilidad:

Cómo mejorar los hábitos de sueño para una vida más saludable

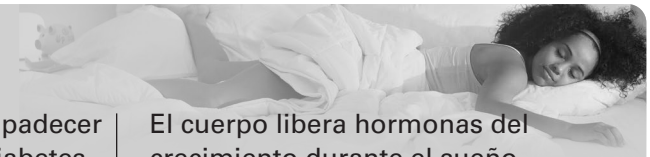
Una buena noche de sueño puede mejorar su desempeño en la escuela, en la cancha y con los videojuegos, y puede mejorar su salud en general.

¿QUÉ SE RECOMIENDA?

Rango de edad	Horas de sueño recomendadas cada 24 horas
6 a 12 años	9 a 12 horas
13 a 18 años	8 a 10 horas
Más de 18 años	7 horas o más

- Evite las pantallas durante 30 a 60 minutos antes de acostarse.
- Trate de mantener un horario. Acuéstese y despiértese aproximadamente a la misma hora todos los días, sin cambios de más de 2 horas.
- Practique una rutina relajante a la hora de acostarse con lectura, un baño caliente o música tranquila.

¿POR QUÉ DEBERÍA DORMIR?



Dormir permite que el cuerpo se reinicie y sane, lo que provoca la recuperación muscular y una mejor memoria.
¡Dormir bien por la noche equivale a tener más energía durante el día!

Dormir reduce el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, diabetes, demencia y cáncer.
Mejora el estado de ánimo y la concentración, y puede ayudar a combatir la depresión y la ansiedad.

El cuerpo libera hormonas del crecimiento durante el sueño profundo, lo que ayuda al crecimiento de los músculos y al aumento de estatura.

CONSEJOS PARA CREAR UNA BUENA RUTINA DE SUEÑO

1. Convierta su dormitorio en un buen espacio para dormir. Use la cama solo para dormir. Use una cortina para bloquear la luz y mantener la temperatura fresca para lograr un buen descanso. Guarde todos los dispositivos afuera del dormitorio.
2. Evite la cafeína o consulte a su pediatra. Trate de no comer ni hacer ejercicio menos de 2 horas antes de acostarse y limite las siestas después de la escuela a no más de 45 minutos.
3. Cree una rutina habitual y relajante a la hora de acostarse. Ponga música tranquila, lea un buen libro y evite actividades estimulantes como los videojuegos o las redes sociales.
4. Cuando se despierte por la mañana, trate de recibir un poco de luz solar natural para restablecer el ritmo de sueño.

Ohio AAP PMP Aplicación móvil

Busque Parenting at Meal and Playtime en Apple Store o Google Play

Aspectos destacados de la aplicación...

- Materiales avalados por médicos para que los padres accedan a ellos a pedido.
- Recursos para padres y madres organizados por edad.
- Recordatorios por mensaje de texto que se envían mensualmente o para los hitos de edad.
- Registro fácil.
- Videos sobre alimentación, juegos, nutrición y mucho más.

Available on the App Store · GET IT ON Google Play

Ohio Department of Health

ohioaap.org

2/2025

Estos folletos son propiedad de Ohio Chapter, American Academy of Pediatrics y Ohio Department of Health y no pueden ser alterados sin permiso expreso.