

DID
YOU
KNOW?



- Children who get enough sleep behave and learn better.
- Follow the chart below to see how much sleep your child needs.

CHILD'S AGE

HOURS OF SLEEP NEEDED

Newborns (0-3 months)

14 to 17 hours per day

Infants (4-11 months)

12 to 15 hours per day

Toddlers (1-2 years)

11 to 14 hours per day

Preschoolers (3-5 years)

10 to 13 hours per day

KEY STEPS FOR HEALTHY SLEEP

FOLLOW THE ABC'S FOR BABY'S SAFE SLEEP

The ABC's for Baby's Safe Sleep

Alone. Put baby to sleep alone in their crib; no pillows, toys, or blankets in the crib.

Back. Put baby to sleep flat on their back to help prevent injury or death. Do not put baby to sleep on their stomach or side.

Crib. Only put baby to sleep in their crib. Move your baby to their crib as soon as possible if they fall asleep somewhere else.

ABC



CREATE A SPECIAL BEDTIME PLAN AND DO IT EVERY NIGHT

A bedtime plan tells your child that it's time to go to sleep. Give a bath, put on pajamas, brush teeth, and read a story out loud.

PUT YOUR CHILD TO BED AT THE SAME TIME EVERY NIGHT, STARTING IN TODDLERHOOD

It is best for children to be in bed before 9:00pm.

NO SCREENS ONE HOUR BEFORE BEDTIME

Turn off all screens one hour before bed; they can cause sleep problems. Screens are TVs, phones, computers, and tablets.

¿LO
SABÍA?



- Los niños que duermen lo suficiente se comportan y aprenden mejor.
- Siga el gráfico que se muestra a continuación para ver cuántas horas de sueño necesita su hijo.

EDAD DEL NIÑO

HORAS DE SUEÑO NECESARIAS

Recién nacidos (0-3 meses)	14 a 17 horas al día
Infantes (4-11 meses)	12 a 15 horas al día
Niños pequeños (1-2 años)	11 a 14 horas al día
Preescolares (3-5 años)	10 a 13 horas al día

PASOS CLAVE PARA UN SUEÑO SANO

SIGA EL ABC PARA PONER A DORMIR A LOS BEBÉS.

Los 3 consejos para el sueño seguro del bebé

Solo. Ponga al bebé a dormir solo en su cuna, sin almohadas, juguetes o cobijas en su cuna.

De espaldas. Ponga al bebé a dormir de espaldas para prevenir una lesión en la cabeza. No ponga a dormir al bebé sobre su panza o de lado.

Cuna. Solo ponga al bebé en su cuna para dormir. Si se ha dormido en otro lugar, mueva al bebé a su cuna lo más pronto posible.

ABC



HAGA UN HABITO ESPECIAL DE IRSE A DORMIR A LA MISMA HORA Y SÍGALO TODAS LAS NOCHES

Seguir un plan para irse a dormir avisa al niño que es hora de acostarse. Dele un baño, póngale una pijama, lávele los dientes y léale un cuento en voz alta.

PONGA A SU HIJO A DORMIR A LA MISMA HORA TODAS LAS NOCHES, COMENZANDO DESDE LA PRIMERA INFANCIA

Para los niños es mejor acostarse antes de las 9:00 p.m.

NADA DE PANTALLAS UNA HORA ANTES DE ACOSTARSE

Apague todas las pantallas una hora antes de acostarse, ya que pueden causar problemas para dormir. Las pantallas incluyen la televisión, los teléfonos, computadoras y tabletas.