



El Sueño Sano: Del Nacimiento a los 12 años de edad

Recomendaciones de Sueño

- Los infantes de 4 a 12 meses deben dormir de 12 a 16 horas (incluyendo siestas) dentro de las 24 horas de cada día.
- Los niños pequeños de 1 a 2 años de edad deben dormir de 11 a 14 horas (incluyendo siestas) dentro de las 24 horas de cada día.
- Los preescolares de 3 a 5 años deben dormir de 10 a 13 horas (incluyendo siestas) dentro de las 24 horas de cada día.
- Los niños de 6 a 12 años deben dormir de 9 a 12 horas dentro de las 24 horas de cada día. Los niños de esta edad normalmente no toman siestas.
- Los adolescentes de 13 a 18 años deben dormir de 8 a 10 horas dentro de las 24 horas de cada día.

Un sueño adecuado está asociado con mejor atención, comportamiento, aprendizaje, memoria, regulación emocional, calidad de vida y salud mental y física.

“American Academy of Pediatrics Supports Childhood Sleep Guidelines” . American Academy of Pediatrics. www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/pages/American-Academy-of-Pediatrics-Supports-Childhood-Sleep-Guidelines.aspx

Escala de Evaluación del Temperamento para Niños

Al responder las siguientes preguntas, usted podrá aumentar su comprensión del temperamento de los niños bajo su cuidado.

Nivel de Actividad <i>¿Cuánto se mueve el niño al leerle o al estar sentado en una mesa?</i>						
Alto Nivel de Actividad	1	2	3	4	5	Bajo Nivel de Actividad
Regularidad / Predictibilidad <i>¿El niño es regular en sus horarios de comer, dormir, ir al baño, etc.?</i>						
Regular	1	2	3	4	5	Irregular
Adaptabilidad / Reacción a la Novedad <i>¿Con qué rapidez se adapta el niño a los cambios del programa/rutina, o a nuevos alimentos y lugares?</i>						
Se Adapta Rápidamente	1	2	3	4	5	Se Adapta Lentamente
Acercarse/Retirarse <i>¿Cómo reacciona generalmente el niño a las nuevas personas, alimentos, juguetes y actividades?</i>						
Se Acerca	1	2	3	4	5	Se Retira
Sensibilidad <i>¿Que tan consciente es el niño de ruidos leves, diferencia ligera en la temperatura, diferencia en sabores o ropa?</i>						
No es Sensible	1	2	3	4	5	Muy Sensible
Intensidad de Reacción <i>¿Qué tan fuertes son las reacciones del niño? ¿Se ríe y llora enérgicamente o sonríe y se queja ligeramente?</i>						
Alta Intensidad	1	2	3	4	5	Intensidad Media
Distracción <i>¿El niño es fácilmente distraído, o ignora las distracciones?</i>						
Muy Distraído	1	2	3	4	5	No Distraído
Tipo de Humor <i>¿Cuánto del tiempo muestra el niño un comportamiento agradable comparado con el tiempo en que muestra un comportamiento quejumbroso o con llanto?</i>						
Humor Positivo	1	2	3	4	5	Humor Negativo
Persistencia <i>¿Por cuánto tiempo continua el niño con una actividad? ¿El/ella continua aún si es muy difícil?</i>						
Largo Tiempo de Atención	1	2	3	4	5	Corto Tiempo de Atención