



El sueño de los niños en edad escolar

¿Sabía que...?

Los niños que duermen bien por la noche, aprenden más en la escuela, combaten mejor las infecciones, y se mantienen más sanos.

Plan de acción

- Si tiene niños entre los 6 a 10 años siga estas recomendaciones para ayudarlos a dormir las horas que necesitan (9 a 10) con un sueño reparador:
 - Mantenga una rutina de actividades regulares antes de dormir (por ejemplo: cepillarse los dientes, ponerse la pijama, leer un libro, y apagar las luces).
 - Apague todas las pantallas y aparatos electrónicos por lo menos media hora antes de acostarse.
 - Minimice el ruido y mantenga oscuro el lugar donde duerme el niño.
 - Reduzca las fuentes de contaminación de aire en su casa (vea cómo en la sección de recursos). Asegúrese de mantener el cuarto del niño bien ventilado.
 - Promueva actividades físicas durante el día y, si es posible, al aire libre

[más](#) →

- ¿Le preocupan los hábitos de sueño del niño? Hable con su pediatra.

Recursos

Para más información acerca de los hábitos de sueño saludables en los niños visite [healthychildren.org](https://www.healthychildren.org)

Para aprender cómo controlar la contaminación del aire en su hogar visite [nyscheck.org/rx-espanol](https://www.nyscheck.org/rx-espanol) y seleccione “calidad del aire interior”

Visite también [Sueño seguro | Servicios de protección de la infancia | OCFS](#)

Para obtener más información, visite [nyscheck.org/pehsurx-espanol/](https://www.nyscheck.org/pehsurx-espanol/)

Versión: mayo de 2025