



La Importancia del Sueño

El sueño es clave para mantener la salud de niños y adolescentes. Sus cuerpos necesitan dormir de la misma manera que necesitan comida, agua y oxígeno.

Cuando los niños y adolescentes duermen, sus cuerpos hacen mucho más que simplemente descansar. Sus cuerpos realizan una serie de tareas esenciales, como:

- Almacenamiento de recuerdos
- Eliminación de toxinas del cerebro.
- Crecimiento de las extremidades
- Reparación de músculos
- Balance de las hormonas



Cómo establecer hábitos de sueño saludables

Debido a que muchos niños y adolescentes no duermen lo suficiente con regularidad, es importante ayudarlos a establecer hábitos de sueño saludables desde una edad temprana.

Los hábitos de sueño saludables incluyen:

- Mantenga una hora constante para acostarse y tomar una siesta
- Siga una rutina a la hora de acostarse, como:
 - Apague los dispositivos electrónicos 1 hora antes de acostarse
 - Tome un baño o ducha tibia para usted o para quien quiera establecer la rutina de sueño.
 - Lea un libro o canten una canción juntos.
 - Apague las luces.



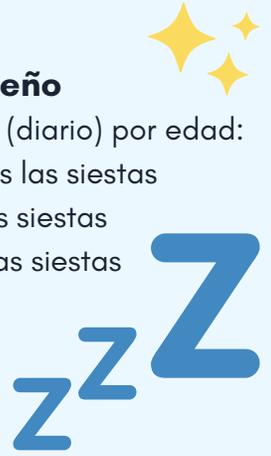
Casi el 30% de los niños y el 75% de los adolescentes no duermen la cantidad recomendada que sus cuerpos necesitan. (Fundación Nacional del Sueño)



Recomendaciones para el sueño

La cantidad recomendada de sueño (diario) por edad:

- **4-12 meses:** 12-16 horas incluidas las siestas
- **1-2 años:** 11-14 horas incluidas las siestas
- **3-5 años:** 10-13 horas incluidas las siestas
- **6-12 años:** 9-12 horas
- **13-18 años:** 8-10 horas



Sueño Inadecuado

Si un niño o adolescente no duerme la cantidad recomendada durante largos períodos de tiempo, esto aumenta su riesgo de desarrollar ansiedad y depresión, diabetes, obesidad, presión arterial alta o enfermedades cardiovasculares.

Los bebés de 0 a 4 meses no reciben recomendaciones de sueño debido a la amplia variación normal en la duración y los patrones de sueño.



§ De conformidad con las leyes federales de derechos civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA por sus siglas en inglés), se prohíbe que esta institución discrimine por razones de raza, color, nacionalidad, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o en represalia por actividades previas relacionadas con los derechos civiles. Se puede proporcionar información sobre este programa en idiomas distintos al inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación de información sobre el programa (por ejemplo, el braille, letras grandes, cintas de audio, el lenguaje de señas americano, etc.) deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable de administrarlo, con el TARGET Center del USDA al (202) 720-2600 (teléfono y TTY) o con el USDA a través del Federal Relay Service [Servicio Federal de Transmisión] al (800) 877-8339. Para presentar una denuncia de discriminación, el denunciante debe completar el Formulario de denuncia de discriminación en un programa del USDA (AD-3027), el cual se puede obtener en línea en <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992 o bien escribiendo una carta dirigida al USDA que indique el nombre del denunciante, su dirección, su número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria presunta de manera suficientemente detallada para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la índole y la fecha de la transgresión de derechos civiles supuesta. Se debe presentar el formulario AD-3027 lleno o dicha carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.