



## Los niños necesitan dormir

Dormir bien es importante para la salud de su hijo. Dormir bien equivale a poner más atención. Dormir bien equivale a tener mejor humor. Dormir bien equivale a comportarse mejor. Dormir bien equivale a aprender más en la escuela.

### Consejos para dormir bien toda noche:

#### SÍ:

- Dormir entre 10 y 11 horas todas las noches
- Acostarse a la misma hora todas las noches
- Tener una rutina relajante para la hora de acostarse
- Hacer ejercicio durante el día
- Mantener el dormitorio fresco, oscuro y en silencio

#### NO:

- Acostarse tarde
- Acostarse a diferentes horarios
- Ver televisión antes de acostarse
- Jugar videojuegos antes de acostarse
- Tomar refrescos o comer chocolate
- Tener luces brillantes en el dormitorio
- Tener computadora en el dormitorio
- Hacer ejercicio demasiado cerca del momento de acostarse

