Pautas para Dormir

**(RECOMENDADAS POR EL ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRAS)**

 Infantes 4 -12 meses

 12-16 horas cada 24 horas (incluyendo siestas)

 Niños 1 - 2 anos

 11-14 horas cada 24 horas (incluyendo siestas)

 Niños 3 - 5 anos

10-13 horas cada 24 horas (incluyendo siestas)

 Niños 6 - 12 anos

 9-12 horas cada 24 horas

 Adolescentes 13 - 18 anos

 8- 10 horas cada 24 horas

***Los beneficios de dormir suficiente incluyen, mejor: comportamiento, atención, memoria, habilidad de aprender y regulación emocional.***