

Is your child getting enough sleep?

Here is how much sleep children need for an alert mind and a healthy body.



Recommended Daily Hours (includes naps)

Newborns	16-18 hours
4-12 months	12-16 hours
1-2 years	11-14 hours
3-5 years	10-13 hours
6-12 years	9-12 hours

Getting enough sleep prevents nightmares and other sleep disruptions. It also helps your child pay attention, manage their emotions, get along with others, and learn new skills.

¿Está su hijo durmiendo lo suficiente?

Aquí está la cantidad de sueño que los niños necesitan para tener una mente alerta y un cuerpo sano.



Horas diarias recomendadas (incluyen siestas)

Recién nacido 16-18 horas

4-12 meses 12-16 horas

1-2 años 11-14 horas

3-5 años 10-13 horas

6-12 años 9-12 horas

Dormir lo suficiente previene las pesadillas y otras interrupciones del sueño. También ayuda a su hijo a prestar atención, manejar sus emociones, llevarse bien con los demás y aprender nuevas habilidades.