

Tabla de necesidades de sueño por edades

Recién Nacido: 15-18 horas diarias

Hasta los 12 meses: 12-14 horas diarias

Hasta los 12 años: 10-12 horas diarias

Hasta la madurez: 8-10 horas diarias



La distribución del sueño será variable, debiendo sumarse la totalidad de las horas de sueño del bebé en 24 horas, contando con las siestas diurnas, especialmente en el caso de los lactantes.

Recomendaciones generales para el verano.

Mantener los horarios en verano, los niños necesitan que los días estén compuestos de rutinas, de la misma que los adultos.

Tratar de no descompensar el ciclo de sueño con el ciclo del sol, es recomendable el descanso en las horas de mayor calor para compensar la pérdida de sueño nocturno.

Preferiremos actividades al aire libre, en contacto con la naturaleza, que impliquen movimiento, exploración y experimentación.

El verano es un tiempo para disfrutar, para desconectar, para que los pequeños también reduzcan su carga de actividades didácticas, para los niños más mayores, recomendamos una hora al día.

Los móviles, y los dispositivos multimedia deben estar limitados en su uso, no solo en el periodo estival, sino durante todo el año, mantendremos por tanto las mismas normas que en el periodo lectivo. Para los más pequeños, la recomendación es no usarlos en ningún caso.

En el caso de los niños más pequeños, la presencia del adulto debe centrarse en ser una base segura para la exploración y experimentación libre, cuando el adulto pone sus propias reglas al juego, se limita la curiosidad, esta es una de las emociones primarias llamadas positivas y es la base para la creatividad.

Tener en cuenta la edad de los niños a la hora de programar su actividad:

- Juego funcional, psicomotor o heurístico hasta los dos años
- Juego simbólico, juego paralelo, de construcción, entre los dos y los cuatro.
- Juegos dirigidos por el adulto y con reglas, a partir de los 3 años.
- Juegos de equipo y cooperativos, a partir de los 4 años.

Enseñemos a los niños a jugar con orden, a recoger antes de volver a extender, daremos una oportunidad de que el niño aprenda a regularse y a controlar la impulsividad.

Los niños necesitan siempre a sus padres, se debe reservar un tiempo para estar con ellos, para conversar y realizar alguna actividad lúdica juntos.