

BONO 1

TABLA DE REQUERIMIENTO DE HORAS DE SUEÑO SEGÚN EDAD

Para lograr los resultados esperados, es importante mejorar la calidad del sueño, pero también es importante tener en cuenta la cantidad recomendada de horas cada noche. El requerimiento de horas de sueño no es el mismo para todas las edades y es importante lo tengas en cuenta para que puedas cuidar de tu bienestar y el de los tuyos. Dormir bien no tiene por qué ser un sueño inalcanzable.

| GRUPO DE EDAD | HORAS RECOMENDADAS DE SUEÑO CADA NOCHE |
|-----------------------------|---|
| RECIÉN NACIDOS | De 14 a 17 horas |
| INFANTES (0 – 1 AÑO) | De 12 a 15 horas |
| NIÑOS PEQUEÑOS (1 – 2 AÑOS) | De 11 a 14 horas |
| PREESCOLARES (3 – 5 AÑOS) | De 10 a 13 horas |
| ESCOLARES (6 – 12 AÑOS) | De 9 a 12 horas |
| ADOLESCENTES (13 – 18 AÑOS) | De 8 a 10 horas |
| ADULTOS (18 – 64 AÑOS) | De 7 a 9 horas |
| ADULTOS MAYORES (65+) | De 7 a 8 horas |