

HEALTHY SLEEP HABITS

The following recommendations help to provide the best quality sleep every night.



Have a consistent sleep schedule.

Wake up and go to bed at about the same time on weeknights and weekend nights. Bedtime and wake time should not differ from day to day by more than an hour.

Do not consume caffeine after lunchtime.

Caffeine will still be helping you stay awake 4 to 6 hours after you take it, which makes it hard to fall asleep! Be aware of all the things that have caffeine. Many sodas, coffee, iced tea, and dark chocolate have caffeine, but you can also find caffeine in products like certain waters, juice drinks, gum, and candy bars.

Create an environment that is only for sleeping.

This means the bedroom should be comfortable, quiet, and dark. It is very important to get all technology (TV, cell phones, computers, tablets, etc.) out of the bedroom.

Sleep Needs



PRESCHOOLERS
(3-5 years)
10-13 hours per day

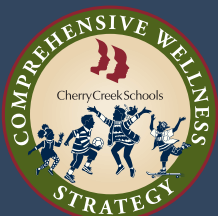


SCHOOL-AGED
(6-13 years old)
9-11 hours per day



ADOLESCENTS
(14-17 years)
8-10 hours per day

Healthy sleep habits will help you fall asleep faster, stay asleep, and wake more refreshed in the morning. Consistency in following these rules is essential to achieve quality sleep.



Dedicated to Excellence
Cherry Creek Schools

HÁBITOS SALUDABLES DEL SUEÑO

Las siguientes recomendaciones ayudan a proveer la mejor calidad del sueño todas las noches.

Mantenga un horario consistente para dormir.

Despierte y acuéstese alrededor de la misma hora entre la semana y el fin de semana. La hora de acostarse y levantarse no debe diferir de un día a otro por más de una hora.

No consuma cafeína después de la comida/almuerzo

¡La cafeína le estará ayudando a mantenerse despierto incluso de 4 a 6 horas después de haberlo tomado, lo cual hace difícil dormirse! Esté informado sobre todas las cosas que tienen cafeína. Muchas sodas, café, té frío, y chocolate negro tienen cafeína, pero también puede encontrar cafeína en productos como ciertas aguas, jugos, chicle, y dulces.

Cree un entorno que es solamente para dormir

Esto significa que la recámara debe ser cómoda, silenciosa, y oscura. Es muy importante sacar toda la tecnología fuera de la recámara (TV, teléfono celular, computadoras, tabletas, etc.)

Necesidades del sueño



PREESCOLARES
(3-5 años)
10-13 horas al día



EDAD ESCOLAR
(6-13 años)
9-11 horas al día



ADOLESCENTES
(14-17 años)
8-10 horas al día

Hábitos saludables del sueño le ayudarán a dormirse más rápido, quedarse dormido, y despertarse más revitalizado en la mañana. Consistencia en seguir estas reglas es esencial para lograr un sueño de calidad.



Dedicated to Excellence
Cherry Creek Schools