

El sueño de tu hijo empieza contigo

Journal of Sleep Research 2024 · 374 familias · niños 3-8 años · actigrafía 7 días

PANORAMA GENERAL

65,5%

niños duermen lo necesario

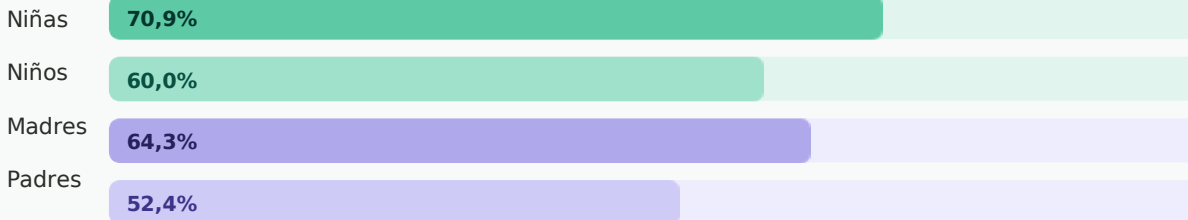
34,5%

no alcanzan las horas

374

familias con medición objetiva

¿QUIÉN CUMPLE LAS HORAS RECOMENDADAS?



Hallazgo principal del estudio

El comportamiento de sueño de los padres —especialmente de las madres— es el predictor más relevante del sueño del hijo. Más determinante que la tecnología, la alimentación o el nivel educativo familiar.

3 CLAVES QUE LA CIENCIA RESPALDA



Sé el modelo

Tu hora de dormir define la de tu hijo. El ejemplo en casa importa más que cualquier regla.



Sin pantallas

Retirar dispositivos del dormitorio se asocia directamente a mejor calidad del sueño.



Rutina constante

La misma hora todos los días incluso el fin de semana mejora el descanso real.

HORAS RECOMENDADAS POR EDAD

3-5 **10-13 h**

6-8 **9-11 h**

Fuente: Voráčová, J., Sigmund, E., Vorlíček, M., Dygrín, J. & Sigmundová, D. (2024). Accelerometer-measured sleep behaviour and parent-child sleep guideline adherence in Czech families with children aged 3-8 years: the FAMIPASS study. *Journal of Sleep Research*, 33(6), e14242.