

# Strong4Life Healthy Habits

## Get Rest to Be Your Best

STRONG4LIFE™



**A habit is something we do over and over again, sometimes without even thinking about it.**

Practicing healthy habits regularly not only supports your child's physical health, but it can have a positive impact on their mental health, too. Try practicing healthy habits together as a family to help everyone build strong bodies and minds.

## Benefits of sleep

From birth through their teenage years, kids need to get plenty of rest to be their best. Getting enough quality sleep helps support your child's mind and body.

Quality sleep can:

- ✓ **Improve** mood
- ✓ **Help** with decision making
- ✓ **Boost** memory and focus
- ✓ **Increase** physical energy
- ✓ **Strengthen** your immune system

## Be consistent

Sleep affects every aspect of your child's development (both their body and mind). Try to keep consistent bed and wake times each day to help your child get the recommended amount of sleep for their age. (These times include naps for younger children.)

<b>NEWBORN</b>	14 to 17 hours	<b>PRE-SCHOOL</b>	10 to 13 hours
<b>INFANT</b>	12 to 16 hours	<b>SCHOOL-AGE</b>	9 to 12 hours
<b>TODDLER</b>	11 to 14 hours	<b>TEEN</b>	8 to 10 hours

Source: Centers for Disease Control and Prevention

## Create a bedtime routine

Following consistent routines means kids know what to expect, creating a sense of comfort and security. **Help your child establish a bedtime routine with these tips:**



Turn off all screens at least an hour before bedtime.



Bathe and brush teeth.



Practice a calming activity, such as reading, journaling, or listening to relaxing music.



Say goodnight to loved ones.



Lights out.

# Descansa para dar lo mejor de ti



**Los hábitos son conductas que repetimos de manera constante y algunas veces sin pensarlos.**

Practicar hábitos saludables con regularidad, no solo promueve la salud física de tu hijo sino que también impacta positivamente su bienestar mental. Practica hábitos saludables en familia para construir un cuerpo y mente sana.

## Ventajas de dormir

Desde el nacimiento y a través de la adolescencia, los niños necesitan bastante descanso para sentirse bien. Conseguir un sueño de calidad ayuda a mantener el cuerpo y cerebro de tu hijo saludables.

El sueño de calidad puede:

- ✓ **Mejorar** el estado de ánimo
- ✓ **Ayudar** a tomar decisiones
- ✓ **Estimular** la memoria y la concentración
- ✓ **Aumentar** la energía física
- ✓ **Fortalecer** el sistema inmune

## Sé consistente

El sueño afecta todas las facetas del desarrollo de tu hijo (mente y cuerpo). Intenta mantener las horas de dormir y despertar consistentes diariamente, para ayudar a tu hijo a obtener la cantidad recomendada de sueño para su edad. (Las horas de siesta deben ser incluidas para los niños menores.)

<b>RECIÉN NACIDO</b>	14 a 17 horas	<b>PREESCOLAR</b>	10 a 13 horas
<b>INFANTE</b>	12 a 16 horas	<b>EDAD ESCOLAR</b>	9 a 12 horas
<b>NIÑO PEQUEÑO</b>	11 a 14 horas	<b>ADOLESCENTE</b>	8 a 10 horas

Fuente: Centros de Control y Prevención de Enfermedades

## Crea una rutina de baño

Seguir rutinas consistentes significa que los niños saben qué esperar, creando un ambiente de seguridad y comodidad. **Utiliza estos consejos para que tu hijo establezca una rutina de dormir:**



Apaga todas las pantallas por lo menos 1 hora antes de ir a dormir.



Haz que se bañe y se lave los dientes.



Practica una actividad calmada como la lectura, escribir en un diario, o escuchar música suave.



Dile hasta mañana a tu familia.



Apaga las luces.