

Cantidad recomendada de tiempo para dormir

Edad	Horas de sueño recomendadas	Puede ser apropiado	No recomendado
Recién nacidos <i>0-3 meses</i>	14-17 horas	11-13 horas 18-19 horas	menos de 11 horas más de 19 horas
Infantes <i>4-11 meses</i>	12-15 horas	10-11 horas 16-18 horas	menos de 10 horas más de 18 horas
Niños pequeños <i>1-2 años</i>	11-14 horas	9-10 horas 15-16 horas	menos de 10 horas más de 18 horas
Preescolares <i>3-5 años</i>	10-13 horas	8-9 horas 14 horas	menos de 10 horas más de 18 horas
Niños en edad escolar <i>6-13 años</i>	9-11 horas	7-8 horas 12 horas	menos de 10 horas más de 18 horas
Adolescentes <i>14-17 años</i>	8-10 horas	7 horas 11 horas	menos de 10 horas más de 18 horas
Adultos jóvenes <i>18-25 años</i>	7-9 horas	6 horas 10-11 horas	menos de 10 horas más de 18 horas
Adultos <i>26-64 años</i>	7-9 horas	6 horas 10 horas	menos de 10 horas más de 18 horas
Adultos mayores <i>65+ años</i>	7-8 horas	5-6 horas 9 horas	menos de 5 horas más de 9 horas

Recommended amount of sleep time

Age	Recommended	May be appropriate	Not recommended
Newborns <i>0-3 months</i>	14-17 hours	11-13 hours 18-19 hours	less than 11 hours more than 19 hours
Infants <i>4-11 months</i>	12-15 hours	10-11 hours 16-18 hours	less than 10 hours more than 18 hours
Toddlers <i>1-2 years</i>	11-14 hours	9-10 hours 15-16 hours	less than 10 hours more than 18 hours
Preschoolers <i>3-5 years</i>	10-13 hours	8-9 hours 14 hours	less than 10 hours more than 18 hours
School-aged children <i>6-13 years</i>	9-11 hours	7-8 hours 12 hours	less than 10 hours more than 18 hours
Teenagers <i>14-17 years</i>	8-10 hours	7 hours 11 hours	less than 10 hours more than 18 hours
Young adults <i>18-25 years</i>	7-9 hours	6 hours 10-11 hours	less than 10 hours more than 18 hours
Adults <i>26-64 years</i>	7-9 hours	6 hours 10 hours	less than 10 hours more than 18 hours
Older adults <i>65+ years</i>	7-8 hours	5-6 hours 9 hours	less than 5 hours more than 9 horas