



## ¿Por qué es importante dormir?

El ser humano invierte, por término medio, un tercio de su vida en dormir. Dormir es una actividad necesaria porque con ella se recupera el equilibrio físico y psicológico.

El sueño tiene un papel fundamental en el desarrollo y bienestar infantil. Favorece los procesos de atención y memoria y ayuda a consolidar lo que se ha aprendido.

## ¿Cuánto necesitan dormir los niños?

Cada niño es único y tiene sus propias necesidades de sueño. El tiempo ideal de sueño es aquel que permite realizar las actividades diarias con normalidad.

La duración del sueño nocturno varía en función de muchos factores como la edad, el estado de salud y el estado emocional, entre otros. Las horas de sueño diarias van disminuyendo según crece el niño. Los recién nacidos duermen entre 16 y 18 horas al día; a los 2 años el promedio de sueño es de 13 horas al día; desde los 3 a los 5 años es de 10-12 horas, y entre los 6 y 10 años de vida los niños duermen alrededor de 10 horas al día. Los adolescentes necesitan dormir alrededor de 8-10 horas diarias.

## ¿Qué hacer para regular el ciclo del sueño?

- \* Evitar las siestas en los mayores de 4 años.
- \* Comprender que la cama sirve para dormir y no para comer, estudiar, oír música o hablar por teléfono.
- \* Realizar alguna actividad relajante cuando se acerque la hora de irse a dormir.
- \* Evitar al final del día una excesiva exposición a la luminosidad de la televisión, el ordenador u otros dispositivos electrónicos.
- \* Aumentar la exposición a la luz natural por la mañana.
- \* Evitar comidas copiosas en la cena, chocolates, dulces y bebidas gaseosas o con cafeína.

## Las ventajas de dormir bien:



Energía



Atención



Creatividad



Memoria



Rendimiento



Menos accidentes



Departamento de Enfermería Escolar

Colegio Liceo Cónsul – Redvital Salud

