



El sueño de los niños y las vacaciones

Durante las vacaciones, las reglas y normas de los hogares suelen modificarse, lo que entre otras cosas hace que los chicos se acuesten y levanten más tarde que en época escolar.

Pero como todo lo bueno, las vacaciones también llegan a su fin y por eso, es importante que las familias puedan organizarse previamente para procurar que los chicos tengan un buen descanso que facilite su reinserción en la escuela.

Sueño: 5 consejos para la vuelta al cole

1. Ir adelantando paulatinamente el horario del despertar, de a 15 minutos por día.
2. Procurar regularidad en las rutinas de alimentación, ejercicio y juego.
3. Disminuir la exposición a las pantallas por la tarde y suprimirla después de la cena.
4. Promover la actividad física diaria.
5. Implementar técnicas de relajación en los momentos previos a la conciliación del sueño.

Es importante que los niños y niñas duerman las horas suficientes

Dormir bien es tan necesario para el crecimiento y el desarrollo de los chicos como alimentarse bien.

Cuando duermen lo que necesitan se despiertan con más facilidad, están de mejor humor, prestan más atención en clase y tienen más energía para jugar y aprender.

Cuando el sueño insuficiente se sostiene en el tiempo puede afectar:

- El aprendizaje y el rendimiento escolar
- La conducta
- El estado de ánimo
- El crecimiento y el peso corporal
- La inmunidad

Si a pesar de mantener horarios y hábitos adecuados el niño ronca habitualmente, tiene un sueño muy inquieto, le cuesta mucho despertarse o está somnoliento durante el día, es conveniente consultar con el pediatra.