

Dormir bien para despertar renovados



¿Por qué es importante dormir bien?

Durante la noche se produce la regeneración de nuestro organismo para poder afrontar por el día todas las tareas y actividades que se llevan a cabo.

¿Qué consecuencias podría ocasionar un mal dormir?

- El sueño de mala calidad puede afectar al desarrollo físico, emocional, cognitivo y social de los niños.
- Impacta sobre la salud, como trastornos del aprendizaje, fallo en el crecimiento, irritabilidad y un mayor riesgo de obesidad.

¿Cómo distinguir una mala higiene del sueño?



El principal síntoma es la irritabilidad, en escolares se puede ver que tienen somnolencia diurna, se quedan dormidos en clase y comienzan a bajar su rendimiento académico e incluso a simular un déficit atencional.

Recomendaciones

- **Poner en práctica una rutina.**

Establecer un horario para que los niños se



vayan a la cama todos los días a la misma hora.

- **Establecer un ritual.** Es bueno crearles un ritual en los momentos previos a dormir. Así, fijarles rutinas fijas como ducharse, cenar, leer un cuento e irse a la cama

- **Buen ambiente para dormir.** La habitación donde descansa debe ser un lugar tranquilo y relajante. (mínima luz posible, temperatura agradable, sin ruidos y ropa de cama cómoda). Comenzar alimentación antes de las 8 de la noche. Los padres también deben dar ejemplo. Favorecer un ambiente relajado al final de la tarde.

- **Evitar o limitar la televisión y los videojuegos.** Cualquier dispositivo electrónico, puede sobreactivar a las personas, debido a la luz que desprenden estos aparatos. Por ello, lo mejor es que no los utilicen, al

menos, una hora antes de acostarse, para evitar que les afecte al descanso.

- **Cenar ligero.** No deben acostarse justo después de cenar, conviene esperar unas dos horas. No consumir estimulantes (cafeína, cola...)

- **Favorecer una mañana activa.** Procurar favorecer la exposición a la luz a primera hora de la mañana así como un desayuno equilibrado, en horario regular y en un ambiente bien iluminado.



¿En qué caso debo consultar a un especialista?

Si dos o más de las condiciones que se describen

a continuación, persisten por más de 15 días:

1. Problemas para levantarse por las mañanas,
2. Pobre atención y concentración en el colegio y al hacer los deberes (que lleva a un mal rendimiento escolar),
3. Olvidos y tardanzas, así como aislamiento social y deterioro de la participación en actividades escolares y **extraescolares**,
4. Cambios de humor, irritabilidad, **depresión, cefaleas, dolor abdominal** matutino, ojeras, palidez de piel, **alopecia**, entre otros.