

Importancia del sueño infantil

El **sueño** promueve el sentirse alerta, tener buena memoria y comportarse mejor. Los **niños y niñas** que duermen lo suficiente funcionan mejor y son menos propensos a problemas de comportamiento e irritabilidad. Por eso es importante que los padres ayuden a sus **niños y niñas** a desarrollar buenos hábitos de dormir desde una **edad temprana**

Consejos

- ◆ **Establece un horario de sueño regular**
- ◆ **Crea una rutina que facilite el sueño**

En esencia, se trata de preparar la mente del niño o niña para irse a la cama, recurriendo a una serie de acciones habituales. Por ejemplo, una rutina puede ser lavarse los dientes, hacer pis, ir a la cama, leerle un cuento y apagar la luz.

- ◆ *Es necesario **que los padres establezcan límites claros** y que el niño sepa cuándo debe dormir.*

Tabla sobre las horas de sueño necesarias según su edad

Edad	Rango de sueño recomendado
0 a 3 meses	14 a 17 horas
4 a 11 meses	12 a 15 horas
1 a 2 años	11 a 14 horas
3 a 5 años	10 a 13 horas
6 a 13 años	9 a 11 horas
14 a 17 años	8 a 10 horas

Al dormir, nuestro cuerpo pasa por un proceso de ‘regeneración’. Esto es debido a que la **melatonina**, una **hormona** que cuando se encuentra en **niveles normales** supone un **menor riesgo** de contraer enfermedades, se **produce solo en la oscuridad.**

Por lo tanto es importante que durante el descanso nada nos distraiga.

*Carolina Vallejos C
Educatora diferencial*