



## DURMIENDO BIEN



¡Hoy aprendimos todo sobre el SUEÑO y la importancia de obtener suficiente sueño de calidad todas las noches!

Dormir bien es importante para la salud y la felicidad de cada persona, sin importar la edad. ¡La mayoría de los niños entre los 3 y 12 años de edad necesitan de 10 a 12 horas de sueño por noche, y la mayoría de los adolescentes necesitan al menos 9!

Dormir lo suficiente ayudará a los músculos, los huesos y el cerebro de su niño a crecer y desarrollarse. Se concentrarán más en la escuela, tendrán más energía, estarán en un mejor estado de ánimo y se mantendrán sanos y prevendrán enfermedades.

El entender formas de ayudar a su hijo a dormir mejor es el primer paso, así como la identificación de los problemas que podrían estar presentes al dormir.



## ACTIVIDAD EN EL HOGAR

Mantener un diario de sueño cada noche es una buena forma de hacer un seguimiento de la cantidad y calidad

del sueño que su hijo recibe. Pregunte a su estudiante que le muestre el diario de sueño que aprendió a usar.

Cada día, van a responder a las preguntas acerca de sus hábitos al dormir. ¡Esto puede ayudar a identificar los aspectos positivos acerca de sus hábitos actuales, así como las cosas que se podría mejorar para tener un sueño más reparador y de mejor calidad! También puede identificar las dudas que desea discutir con el médico de su hijo en su próxima cita.

Aquí hay algunos consejos para ayudar a los niños a tener en una buena rutina de sueño:

- Trate de ir a la cama a la misma hora todas las noches
- Evite comidas pesadas, cafeína o hacer ejercicio justo antes de acostarse
- Desarrolle una rutina a la hora de acostarse, haciendo las mismas cosas todas las noches relajantes para ayudarlo a relajarse y descansar.

## DISMINUYA EL TIEMPO QUE PASA FRENTE A LA PANTALLA



Trate de disminuir la cantidad de tiempo que su hijo pasa frente a la pantalla antes de la hora de acostarse. Esto puede estimular en exceso los sentidos y hacer que sea más difícil conciliar el sueño o calmar la mente.

Usted podría intentar:

- Tomar un baño relajante
- Leer un libro
- Escuchar música tranquila