



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 forma BUENÍSIMA de hacer un seguimiento de la cantidad y calidad del sueño que su hijo obtiene. Pídale a su

estudiante que le muestre el diario de sueño que aprendimos a usar.

Cada día, van a responder a las preguntas acerca de sus hábitos al dormir. ¡Esto podría ayudar a identificar los aspectos positivos de sus hábitos actuales, así como las cosas que se podría mejorar para tener un sueño más reparador y de mejor calidad! También podría 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 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 relajantes todas las noches 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 podría 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