



Vida
Sana



Compartir en
Familia

Redacción

Sabemos que dormir poco influye en el desarrollo del niño? pero ¿y dormir mucho?

Dormir poco es malo para la salud y el desarrollo físico y mental de nuestros hijos. Esto está claro, pero, ¿y si duermen mucho más de lo normal? Descubre la respuesta y presta atención a los consejos que te damos si tu hijo es un "dormilón".

Dormir es fundamental para nuestra salud física y mental ya que, mientras dormimos, nuestro organismo se recarga, nuestro cerebro y nuestro cuerpo se desarrollan y fijamos en nuestra memoria los conocimientos nuevos adquiridos durante el día. Además, dormir

poco causa cansancio, fatiga, mala asimilación de los nutrientes, bajo rendimiento escolar, irritabilidad, apatía, etc.

Sin embargo, dormir mucho tampoco es bueno ya que dormir más horas de las recomendadas hace que nuestros biorritmos bajen, así como la velocidad metabólica. Esto provoca que nuestro organismo se vuelva más lento y nos sintamos más cansados y con menos energía para afrontar el día, en lugar de más descansados y despiertos.

Hay que tener en cuenta que las horas de sueño necesarias varían según la persona y la edad, ya que los recién nacidos necesitan dormir unas 18 horas, pero una persona adulta con 8 tiene suficiente. No obstante, si crees que tu hijo duerme demasiado y, efectivamente, le notas cansado durante el día, es probable que se deba a un exceso de horas de sueño.

¿Cómo ayudarle?

A veces los niños se refugian en el sueño porque tienen problemas en el colegio o en casa. Habla con él y averigua si está preocupado por algo o intenta evitar las dificultades refugiándose en el sueño. También puede que esté durmiendo más de lo habitual porque esté enfermo. En este caso, debes dejarle descansar todo lo que su organismo necesite para recuperarse. Si no le ocurre nada físico, no dejes que duerma más de lo recomendable, al menos los días de diario. Diez horas de sueño profundo y tranquilo son más que suficientes. Marca unas rutinas y horarios de sueño para que se acueste a una hora prudente que le permitan dormir las horas necesarias antes de tener que levantarse para ir a clase. Los fines de semana puedes dejarle descansar un poco más, pero tampoco permitas que pierda la mañana durmiendo. Proponle un plan divertido que le anime a levantarse de la cama. No seas estricto. Si un día ha dormido mal o se ha acostado más tarde, déjale quedarse más en la cama, pero que no sea lo habitual.

EXPERTO:

Compartir en Familia

Redacción

Compartir en Familia es una web divulgativa dirigida a los padres y madres. Un proyecto que te ayudará a saber más sobre la educación de tus hijos.