



Vida
Sana



Compartir en
Familia

Redacción

Hay que respetar el mínimo recomendado de 10 horas para niños en etapa escolar

Para que los niños puedan trabajar en sus capacidades y aprendizaje es fundamental contar con un bienestar adecuado. El sueño, por ejemplo, es un factor esencial que no siempre recibe la atención que merece.

La carga a la que se ven expuestos algunos niños es a veces la causa detrás de este sueño insuficiente para sus necesidades. Por eso, debemos vigilar si dicha carga es excesiva y está suponiendo un lastre, en lugar de un beneficio, a su aprendizaje y

desarrollo. Podemos revisar los horarios o el número de actividades que realizan, además de asegurarnos de que puedan cumplir las horas de sueño que precisan.

El descanso y sueño es fundamental para el reposo corporal y mental. Unas horas adecuadas, así como un sueño con las menores interrupciones posibles, permiten que los niños puedan afrontar cada día con su mejor potencial.

Pautas para afrontar un buen descanso:

Contar con un **tiempo de desconexión cognitiva antes de ir a la cama**. Leer, dialogar con la familia, escuchar música relajada, llevar a cabo un hobby o algo que les haga estar entretenidos o relajados como pintar o hacer puzles. **Tratar de llegar a un estado de relajación corporal**. Ir bajando el ritmo de actividad a medida que se acerca la hora de dormir, darse un baño por la noche o el relax posterior a la actividad física pueden ayudar a ir preparando al cuerpo para el descanso. **Establecer siempre las mismas rutinas**. Seguir unos hábitos previos al momento de dormir es una forma de respetar la hora de irnos a la cama y el momento del descanso, así como de dar a nuestro cuerpo una regularidad que puede ayudar a conciliar el sueño. **Cuidar el número de horas**. El tiempo necesario de sueño varía en función de cada persona, pero respetar el mínimo recomendado de 10 horas para niños en etapa escolar es una garantía de que están recibiendo el descanso que necesitan. **Cuidar el ambiente**. Para ayudar a que la calidad del sueño de los pequeños sea óptima, a nivel familiar podemos atender aspectos como el ruido o la luz.

Si a pesar de estas medidas el niño no descansa adecuadamente habría **que valorar si hay algo que le preocupa** de forma especial para poder atajarlo puesto **que un buen descanso es primordial para un rendimiento académico adecuado**.

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.