

¡HORA DE DORMIR!

¡Enciende tus sueños, apaga las pantallas!

1. Dormir BIEN esencial para...



Crecimiento y desarrollo:

Mejora de la memoria y el aprendizaje:

Recuperación física:

Bienestar emocional.

Favorece el estado de salud

2. ¿Sabías que...

1. A menor edad mayor es la profundidad del sueño.
2. Cuanto menor edad más probable es que se mueva mientras duerme.
3. El sueño normal debería ser continuo como mínimo de 0 y las 5 am.
4. A menor edad más veces se despiertan por la noche
5. Las siestas, a partir de los 3 años no suelen requerirla, aunque hasta los 18 meses es normal que la necesiten una por la mañana y otra por la tarde.

3. ¿Cuánto debo dormir?



- 1-3 años: 13 horas/día
- 3-5 años: 10 -12 horas/día
- 6-10 años: unas 10 horas/día
- 11-18 años: entre 9-10 horas/día

4. Cómo dormir bien

- Tener una rutina para dormir
- Apagar las pantallas
- Crear un ambiente adecuado, se recomiendan ejercicios de relajación previos
- Evitar comidas pesadas antes
- Realizar actividad física, pero no dos horas antes de acostarse.

