

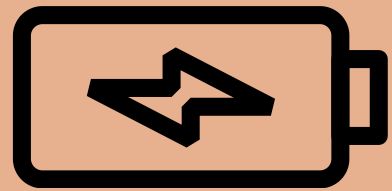


¿CÓMO MEJORAR EL SUEÑO DE NUESTROS HIJOS E HIJAS

Departamento de Orientación

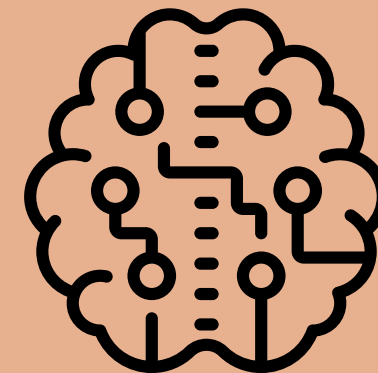


¿Por qué es tan importante dormir bien?



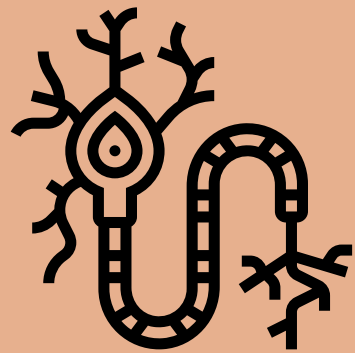
1

RESTABLECE ALMACENES DE ENERGÍA CELULAR



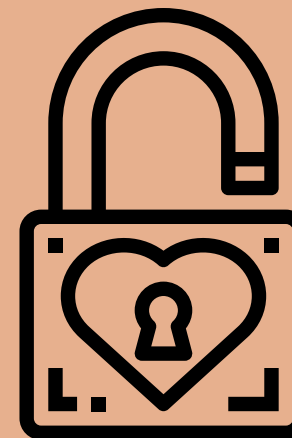
3

TIENE UN PAPEL IMPORTANTE EN EL APRENDIZAJE Y LA MEMORIA



2

RESTAURA LA HOMEOSTASIS DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL Y DEL RESTO DE TEJIDOS



4

SE TRATAN ASUNTOS EMOCIONALES REPRIMIDOS

¿Cuánto debe dormir ?

EDAD	TIEMPO DE SUEÑO RECOMENDADO EN HORAS
Bebés: de 4 a 12 meses	De 12 a 16 horas (incluyendo siestas)
Niños pequeños: de 1 a 2 años	De 11 a 12 horas (incluyendo siestas)
En Ed. Infantil: de 3 a 5 años	De 10 a 13 horas (incluyendo siestas)
En Ed. Primaria: de 6 a 12 años	De 9 a 12 horas
Adolescentes: de 13 a 18 años	De 8 a 12 horas

American Academy of Pediatrics

¿Por qué mi hijo nunca quiere ir a dormir?



Álvaro Bilbao: ¿Por qué mi hijo nunca quiere ir a dormir? (Youtube).

Cómo mejorar el sueño



**Tenemos un reloj
interno cada 24,2
horas...**



**...y un montón de
relojeros externos
(hambre, luz, ejercicio...)**

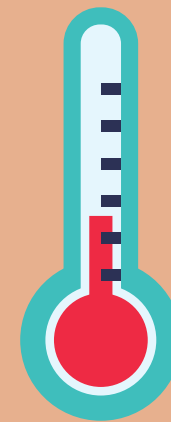


Tenemos que sincronizarlos para estar bien

¿Cómo sincronizamos los relojeros con los relojes internos?



Luz cálida en
el dormitorio



Temperatura
entre 18 y 22
grados

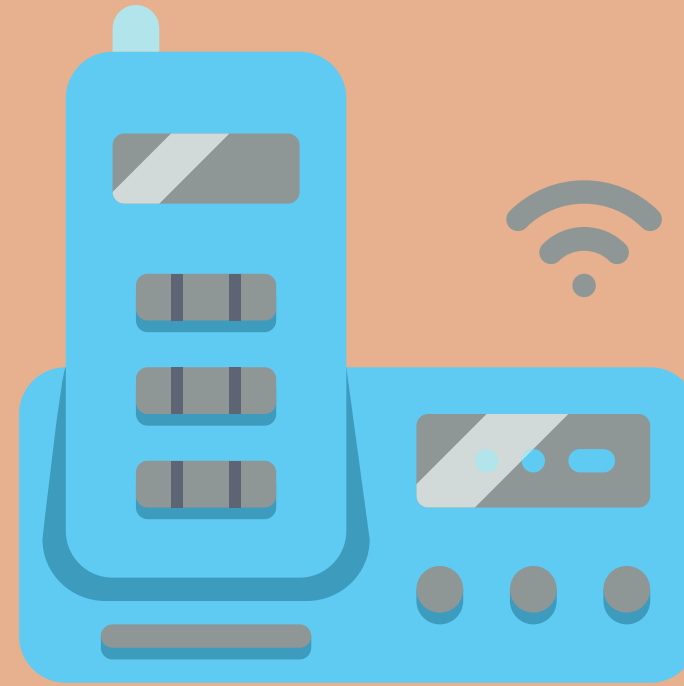


Mantener estable la
hora de levantarse y
la de irnos a dormir

**Cenar ligero,
evitando
grasas e
hidratos...**



**...al menos 2 horas
antes de irnos a
dormir**



**Apaga dispositivos
al menos 1 hora
antes y...**



**...sustituyelo por una
actividad relajante
(respiraciones,
cuentos...)**



**Pero... ¿y si al llegar la noche...
aparecen terrores nocturnos y
pesadillas?**



**¡Qué no cunda el pánico, vamos por
pasos!**

1º Qué son los terrores nocturnos y pesadillas

Trastornos del sueño
en bebés y niños

Pesadillas o terrores
del sueño

Gonzalo Pin Arboledas: Trastornos del sueño en bebés y niños (Youtube)

2º En estos días pueden ser más comunes...



Reducir
informaciones
de las noticias

Hablar de las
emociones y
los miedos



Los cuentos, canciones y
juegos son armas poderosas
para hacer desaparecer las
preocupaciones

Esperemos haberos ayudado

**Para cualquier información, no dudeis en
escribirnos...**



orientacion@juandevaldes.es