

LA IMPORTANCIA DE DORMIR

Dormir es una actividad necesaria porque con ella se recupera el equilibrio físico y psicológico. El sueño tiene un papel fundamental en el desarrollo y bienestar infantil; favorece los procesos de atención y memoria, y ayuda a consolidar lo que se ha aprendido.

¿Qué hacer si al niño le cuesta quedarse dormido?



ELIMINAR ESTÍMULOS ALTAMENTE ACTIVOS

Para favorecer al proceso de conciliar el sueño debemos garantizar un espacio adecuado para dormir, es aquí donde debemos erradicar los siguientes estímulos altamente activos como son: televisión, celular, música muy fuerte, etc.



LA IMPORTANCIA DE HORARIOS ESTABLECIDOS

Los niños necesitan estructura, en especial en los procesos de sueño-vigilia. Necesitamos que ellos sepan cuales es la hora de irse acostar, ésto favorece a cumplir con las horas de sueño que corresponde a su edad, como así también inducir a conciliar el sueño.



NO EXPONER A LOS NIÑOS AL CONTENIDO COVID-19

Evitemos que los niños escuchen y vean mayores detalles sobre la situación sanitaria. En especial, cuando se encuentren por acostarse, ya que solo provoca incertidumbre, ansiedad o angustia.