

La importancia del sueño para la salud mental y el aprendizaje

PEQUEÑOS HÁBITOS, GRAN IMPACTO

Los hábitos de sueño influyen en el bienestar físico, mental y emocional de los jóvenes. La falta de sueño adecuado puede causar dificultades de concentración, pérdida de memoria y cambios de humor. La Fundación Nacional del Sueño recomienda que los adolescentes duerman entre 8 y 10 horas cada noche para ayudar a restaurar los órganos vitales y el funcionamiento cerebral.

CONSEJOS PARA LOS PADRES SOBRE EL SUEÑO

Establece una hora fija de dormir

- Intenta que los niños se acuesten y se levanten a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.

Crea una rutina relajante de acostarse

- Relájense con actividades tranquilas: leer, un baño tibio, música suave.
- Eviten las pantallas al menos 30-60 minutos antes de acostarse (la luz azul interrumpe el sueño).

Prepara la habitación para dormir

- Mantenla fresca, oscura y silenciosa.
- Usa cortinas opacas o una máquina de ruido blanco si es necesario.

Limita la cafeína y el azúcar por la tarde/noche

- Eviten los refrescos, el chocolate o las bebidas energéticas por la tarde/noche.

Fomenta la actividad física

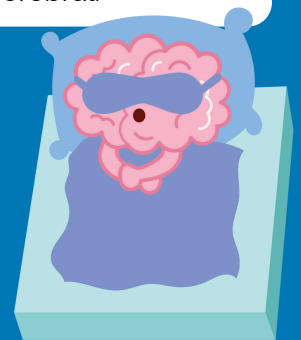
- El ejercicio diario ayuda a los niños a conciliar el sueño más rápido y a dormir más profundamente.
- Eviten el ejercicio intenso justo antes de acostarse.

Sé un ejemplo

- Demuéstrale a tu hijo que tú también priorizas tu propio sueño.
- Comparte tus propios hábitos relajantes para ir a dormir.

Maneras sencillas de explicar el sueño a los niños:

- "Dormir es como recargar la batería del cerebro para poder pensar y aprender."
- "Cuando duermes, tu cuerpo se fortalece y te sientes mejor."
- "¡Dormir bien te ayuda a rendir al máximo en los exámenes y en la escuela!"



POR QUÉ DORMIR ES IMPORTANTE

1. Mejora la memoria y el aprendizaje
 - Dormir ayuda al cerebro a procesar y almacenar información nueva.
 - Los que descansan bien recuerdan mejor los datos y piensan con mayor claridad.
2. Mejora la concentración y la atención
 - Sin dormir lo suficiente, a los niños les cuesta concentrarse y mantenerse alerta.
 - Un buen descanso favorece un mejor rendimiento escolar y en los exámenes.
3. Mejora el estado de ánimo y el comportamiento
 - La falta de sueño puede provocar irritabilidad, ansiedad y cambios de humor.
 - Aquellos que duermen bien se sienten más tranquilos y seguros de sí mismos.
4. Favorece la salud física
 - Dormir fortalece el sistema inmunitario y ayuda al crecimiento.
 - Los niños que descansan bien tienen menos probabilidades de enfermarse o sentirse fatigados.