



El sueño

El sueño y el rendimiento escolar

Docentes, psicólogos, y pediatras coinciden en que el sueño juega un papel fundamental en el desarrollo infantil, pudiendo provocar desde cambios de humor y actitud pesimista, hasta estrés y ansiedad, lo que **disminuye la capacidad de aprendizaje y por tanto afecta al rendimiento escolar**.

De acuerdo con la National Sleep Foundation (NSF) para los niños comprendidos en un rango de edad entre 6 a 13 años, las recomendaciones de horas de sueño son de **9 a 11 horas**.

Hábitos saludables

1. Es conveniente establecer un **ritual del sueño**, fijando un horario más o menos constante de acostarse, precedido de unas rutinas, por ejemplo, baño, cena, ocio y lavado de dientes.



2. Hacer de la rutina de irse a dormir un **momento agradable**, con cuentos, canciones, caricias,... hará que el niño no quiera retrasar la hora de acostarse.

3. Preparar el momento de acostarse, disminuyendo la actividad física, así como limitando el uso de tecnologías como televisión, ordenador, tablets, móviles, consolas...



Evitar el consumo de chocolate y refrescos estimulantes.

Beneficios de un buen descanso

- Durante el sueño se mejora la memoria y la maduración cerebral. Si no se duerme lo suficiente, los niños pueden volverse más activos, además de que disminuyen sus capacidades de atención, memorización y razonamiento lógico, lo que puede afectar al rendimiento escolar.
- Dormir las horas adecuadas favorece el correcto funcionamiento del cuerpo, puesto que algunas fases del sueño están asociadas a la reparación de tejidos corporales y a la recuperación de energía, y a la segregación de la hormona del crecimiento.
- Además unos hábitos incorrectos de sueño, al igual que la falta de deporte o una mala alimentación, se asocian al sobrepeso y la obesidad infantil.

