

HIGIENE DEL SUEÑO



Consejos para dormir bien por la noche

9-12 HORAS

Las horas de sueño recomendadas que necesita un niño en edad escolar de 6 a 12 años en un período de 24 horas.

Por qué es importante dormir

El sueño juega un papel fundamental en el crecimiento de los cuerpos y las mentes. Tiene un impacto directo en la salud física y mental, el estado de ánimo, la atención, el rendimiento cognitivo, el estado de alerta, la concentración, la memoria y el aprendizaje. Recarga tu cuerpo y tu cerebro al igual que tus dispositivos electrónicos se recargan durante la noche.

Salud Física

El sueño es fundamental para mantener un cuerpo sano. Durante el sueño, tu cuerpo crea la hormona del crecimiento que ayuda a tu cuerpo a medida que continúa cambiando y creciendo. Dormir también apoya un sistema inmunológico fuerte, ayuda a mantener tus niveles de energía durante todo el día y regula tu apetito, y reduce las tasas de lesiones.

Salud mental

El sueño adecuado también afecta la salud mental, el estado de ánimo y el comportamiento. Dormir lo suficiente ayuda con la motivación, la regulación de las emociones, el desarrollo de la resiliencia, la reducción del estrés y la ansiedad y el mantenimiento de relaciones sociales saludables.

En la escuela

Dormir lo suficiente te ayuda a mantenerte enfocado(a), aumenta tu concentración y mejora el rendimiento académico. Los estudiantes que no duermen lo suficiente tienen más probabilidades de tener problemas de comportamiento, atención y memoria, lo que puede generar desafíos en la escuela.

¿Sabías?

Reducir la cantidad de horas de sueño en 1 hora y media puede resultar en una caída del 30% en el estado de alerta, lo que afecta tu desempeño tanto dentro como fuera de la escuela.

¡IMPORTANTE!

Si estás preocupado(a) o ansioso(a), habla con alguien.

Habla con alguien en quien confíes acerca de tus preocupaciones, temores o problemas para ayudarte a dormir bien por la noche.

Sugerencias para dormir mejor

Cree una rutina de sueño para indicarle a tu cuerpo que es hora de calmarse y dormirse. Trata de acostarte y despertarte a la misma hora todos los días (incluidos los fines de semana) para ayudar a regular tu reloj biológico interno y crear un equilibrio óptimo entre el sueño y la vigilia.

Apaga los dispositivos electrónicos

La luz brillante de los dispositivos electrónicos interfiere con la producción de melatonina, lo que puede provocar problemas para dormir. Apaga tus dispositivos al menos 1 hora antes de acostarte.

Sal afuera

Las investigaciones muestran que pasar tiempo al aire libre, especialmente por la mañana, ayuda a calibrar el ritmo circadiano y a mejorar el sueño.

Mantente activo(a) durante el día

Mantenerte activo(a) y hacer ejercicio durante el día te ayudará a conciliar el sueño y permanecer dormido(a) durante la noche.

Siesta si es necesario

Solo mantenlo corto. El tiempo óptimo es de 26 minutos.

Mira qué y cuándo comes y bebes

Lleva una dieta sana y equilibrada. No ingieras una comida abundante dentro de las 3 o 4 horas antes de acostarte y evite la cafeína a partir de la tarde. Las almendras, la avena, las frambuesas y los plátanos pueden ayudarte a conciliar el sueño si se comes de 60 a 90 minutos antes de acostarte.

Relájate antes de dormir

Toma un baño o una ducha tibios, cree un ambiente tranquilo, lee un libro, escucha música o practica la respiración consciente para ayudarte a relajarte y quedarte dormido(a).

Manten tu habitación fresca, oscura y tranquila para dormir mejor.



Barrington Committed cuenta con el apoyo de una generosa subvención del Barrington Junior Women's Club.

