

¡A Dormir!

*Cuidar el sueño es
cuidar la salud.*

HAGAMOS DEL SUEÑO UNA PRIORIDAD

Buenas Ideas

RUTINA

Crear una pequeña rutina para las noches y repetirla todos los días.

LIMITAR PANTALLAS

Lo ideal es que no se usen pantallas desde dos horas antes de dormir.

HORARIOS

Levantarse todos los días a la misma hora y los fines de semana no más de 2 horas más tarde.

LUZ

Estar expuesto a luz natural durante el día y oscuridad en la noche (apaga todas las luces).

Pasamos casi un tercio de nuestras vidas durmiendo porque dormir es MUY IMPORTANTE para la salud.

Los niños y adolescentes necesitan dormir lo suficiente y dormir bien para desarrollarse adecuadamente. Cuando dormimos nuestro cuerpo se "repara", nuestro cerebro procesa lo que pasó en el día y se prepara para el día siguiente.

SUEÑO Y SALUD MENTAL

Muchos trastornos neurológicos y de salud mental se asocian a problemas de sueño.

Sabemos que la falta de sueño causa problemas de salud. Cuando una persona no duerme lo suficiente, le cuesta más regular sus emociones, controlar su conducta, poner atención, resolver problemas, tiene peor rendimiento, se afecta el aprendizaje y la memoria, sube de peso y se debilita el sistema inmune (defensa contra enfermedades) entre otros efectos negativos.

¿CUÁNTAS HORAS?

La necesidad de dormir varía con la edad y entre las personas. Pero es importante dormir al menos las horas recomendadas.

1-2 años: 12 a 15 horas.

3-5 años: 10 a 13 horas.

6-13 años: 9 a 11 horas.

14-17 años: 8 a 10 horas.

18-25 años: 7 a 9 horas.

TRASTORNOS DEL SUEÑO.

Es necesario pedir ayuda cuando hay problemas del sueño como:

Le cuesta mucho dormirse, se despierta varias veces durante la noche, se despierta muy temprano en la mañana, está cansado en el día aunque haya dormido la noche anterior, está despierto de noche y duerme de día, duerme mucho más de lo esperado o tiene muchas pesadillas que no lo dejan descansar. **Si pasa varios días casi sin dormir y no parece cansado sino con energía, hay que consultar con un médico lo antes posible.*

Ps. Macarena Pi Davanzo.