IMPORTANCIA DEL SUEÑO EN LOS NIÑOS

El sueño es esencial para la salud y desarrollo de nuestros hijos (as), el dormir las horas adecuadas no sólo ayuda a activar la hormona del crecimiento, sino tambiénpromueve el sentirse alerta y tener buena memoria

Los niños que duermen suficientemente bien, se desenvuelven mejor y son menos propensos a problemas de comportamiento e irritabilidad. De aquí la importancia que tienen los padres para ayudar a sus niños(a) a desarrollar buenos hábitos de sueño desde una edad temprana

¿Cuánto debe dormir un niño?

0 – 2 meses: 5 – 18 horas
2 – 12 meses: 14 – 15 horas
1 – 3 años: 12 – 14 horas
3 – 5 años: 11 – 13 horas
5 – 12 años: 10 – 11 horas

¿Sabías qué?

La liberación máxima de la hormona del crecimiento se produce en promedio entre una y dos horas después del inicio del sueño. Hay investigaciones que sitúan el período de mayor actividad de la hormona entre la medianoche y las 4 de la madrugada, en la fase más profunda del sueño del niño.

Sugerencias para una rutina sana de sueño.

- Tener una hora fija para irse a dormir todas las noches.

- Hacer que la hora de acostarse sea una experiencia positiva y relajante sin televisión, celular, Tablet o cualquier otro dispositivo electrónico que emiten luz azul.

- Realizar actividades relajantes con su niño (a) en su habitación, por ejemplo: leer un cuento, cantar o conversar de algún tema de interés con un ambiente (por ejemplo, luz y temperatura) constante durante la noche

RAINBOW
Sala Cuna y Jardín Infantil