

# LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO Y EL DESCANSO EN NUESTROS ESCOLARES.

Durante el sueño se reponen energías, se genera gran cantidad de hormonas indispensables para el organismo y se revitalizan los procesos relacionados con inteligencia y memoria, de manera que quitarle horas puede afectar a cualquiera, sobre todo a un niño.

Entre los dos y los cinco años, los niños están la mitad del tiempo despiertos y la mitad durmiendo. Y durante el resto de la infancia, y hasta la adolescencia, el sueño ocupa el 40% del día. Es esencial que los pequeños duerman al menos 10 horas cada noche en sus primeros años de vida.

Pero, ¿qué sucede cuando el chico inicia la etapa escolar? Los hábitos cambiarán drásticamente y con ello las horas de sueño. En nuestros días los horarios escolares se ajustan a las necesidades de los padres, es decir, los niños se levantan más temprano para que sus papás tengan tiempo de dejarlos en la escuela de camino a su trabajo. Inclusive, muchos pequeños (menores de 3 años) entran en las guarderías a las siete de la mañana, lo que implica levantarlos a las 6:30 o antes, de manera que se causa estragos en sus ciclos de vigilia y sueño.

## Influye en la escuela



Así es, dormir poco o tener sueño interrumpido, por cualquier causa, afecta las capacidades de aprendizaje, concentración y memoria, el carácter se vuelve irritable, y el sistema inmunológico se debilita, lo que puede propiciar que el afectado sea más vulnerable a padecer infecciones.

No obstante, en ocasiones los padres no son concientes de la magnitud del problema y creen que un niño cansado es como un adulto fatigado, y no es así; el mayor se queda dormido, mientras que el chico se vuelve distraído; desvía su atención o hace alboroto para permanecer despierto.

Ahora bien, los chicos que manifiestan trastorno del sueño, a la mañana siguiente pueden presentar:

- Cansancio.
- Hiperactividad.
- Dolor de cabeza.
- Falta de concentración.

- Irritación de garganta si se ronca o habla dormido.
- Somnolencia.

Sin embargo, los padres tienen la posibilidad de cuidar que los hijos tengan mejor sueño y que ello redunde en su salud, física y mental. Estas son algunas medidas que servirán para ello:

- Procurar que los chicos se acuesten a dormir y se levanten siempre a la misma hora.
- En el dormitorio no debe haber televisión, radio o aparatos de juego; habrá otro lugar asignado para su uso.
- No llevar a la cama a los niños después de hacer ejercicio; la energía a tope impedirá conciliar el sueño.
- No dormir con el estómago vacío, pero tampoco lleno; procure la hora de la cena dos horas antes de acostarse.
- El dormitorio debe tener buena ventilación.
- Cuidar que no haya exceso de ruido en la casa cuando el chico vaya a dormir.
- El colchón no debe ser ni duro ni blando.
- Evitar café, te negro y refresco de cola, ya que la cafeína que contienen despeja el sueño.
- Las películas de suspenso o terror alteran el estado emocional; en lo posible evítelas en los pequeños.
- Cada vez que se pueda, acompañe a la cama al pequeño y aproveche el momento para propiciar la comunicación con él, ya sea contándole un cuento o estableciendo breve charla.
- Por ningún motivo administre somníferos o sedantes (productos que favorecen el sueño), a menos que sean prescritos por un médico.

Finalmente, presentamos cómo debe ser el descanso en niños y adolescentes:

<b>Edad</b>	<b>Sueño nocturno (horas)</b>	<b>Siesta (horas)</b>	<b>Horas de sueño totales</b>
1 mes	8.5	8	16.5
6 meses	10.5	4	14.5
12 meses	11	2.5	13.5
2 años	11	2	13
4 años	11	0	11
8 años	10	0	10
12 años	9	0	9
16 años	8	0	8

<http://www.saludymedicinas.com.mx/centros-de-salud/insomnio/prevencion/como-debe-ser-el-descanso-en-los-ninos.html>

<http://www.serpadres.es/salud/salud/cuanto-necesitan-dormir-los-ninos-segun-su-edad.html>