

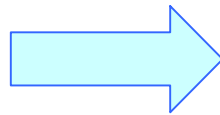
# CONSECUENCIAS DEL MAL SUEÑO DE NIÑOS Y NIÑAS

## EN LACTANTES Y PEQUEÑOS:



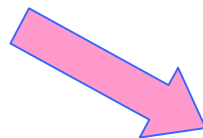
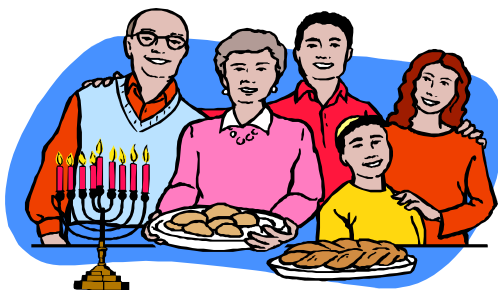
- \* Llanto fácil
- \* Irritabilidad, mal humor
- \* Falta de atención
- \* Dependencia de quien lo cuida
- \* Posibles problemas de crecimiento

## EN EDAD ESCOLAR:



- \* Fracaso escolar
- \* Inseguridad
- \* Timidez
- \* Mal carácter

## EN LA FAMILIA



- \* Inseguridad
- \* Sentimientos de culpa
- \* Mutuas acusaciones de mimarlo

# ¿Qué puede hacer la Familia?

## 10 CONSEJOS ÚTILES PARA ASEGURAR QUE SUS HIJOS/AS DUERMAN LAS HORAS NECESARIAS

1. Ayudele a dormir al menos 9 horas cada noche. Para lograr un máximo rendimiento necesitan por lo menos 9 horas de sueño todas las noches.
2. No le abrume con tareas excesivas: Las actividades y compromisos extraescolares excesivos pueden privarles del precioso sueño. Permítale tener tiempo suficiente para hacer los trabajos y tareas individuales cada noche, a fin de que no esté despierto más allá de la hora de acostarse.
3. Establezca 1 hora regular para ir a la cama: Una hora específica para acostarse puede asegurar que su hijo/a duerma toda la noche.
4. Evite la ingestión de cafeína cerca de la hora de dormir: El consumo de cafeína existente en refrescos y chocolates por las noches, puede hacer más difícil la disposición para dormir.
5. Creele un ritual de sueño: Las rutinas y actividades relajantes, como darse un baño o la lectura de un cuento, pueden contribuir al tránsito hacia la disposición para dormir.
6. Ayudele a la relajación nocturna: Acometan proyectos de ciencias, informes de lectura y otras tareas antes o exactamente después de la cena. Deje que disponga al menos de 1 hora de relajación antes de ir a la cama.
7. Garantice que la habitación esté oscura: Compruebe que todas las luces estén apagadas y las persianas cerradas en la habitación. Si bien el uso de una pequeña lámpara de noche es adecuado, una habitación oscura propicia mucho mejor un buen sueño.
8. No deje que se quede dormido/a frente al TV.: Los ruidos procedentes de un T.V., radio o conversaciones en alta voz, pueden privarle de un sueño profundo y reparador.
9. Preste atención al colchón donde duerme: Darle un colchón usado para dormir no es buena idea, pues se debilitan con el peso y el tiempo, y debemos darle la posibilidad de conciliar el sueño y despertar cómodos y frescos.
10. Mantenga una temperatura apropiada en la habitación: Tanto los niños/as como adultos pueden confrontar dificultades para quedarse dormidos en una habitación muy fría o caliente. Lo ideal para dormir es de 60 a 65 grados F.