



Dormir lo suficiente para descansar bien cada noche

Para que un niño de 5 años duerma lo suficiente cada noche, necesita estar en la cama al menos 11 horas antes de despertarse en la mañana. Los niños que no duermen lo suficiente cada noche tienen sueño y están malhumorados en la escuela. Los niños de 5 años necesitan dormir alrededor de 11 horas durante un período de 24 horas, y los niños de 8 años necesitan dormir 10 horas. Cuando su hijo cumpla 14 años, todavía necesitará dormir nueve horas y media cada noche.

Si su hijo duerme sólo una hora menos de lo recomendado cada noche, todavía le afectará los procesos mentales. La investigación ha demostrado que la falta de tiempo para dormir puede dañar el desarrollo cerebral en niños pequeños, y puede contribuir a problemas en la escuela, como el síndrome de hiperactividad. Así, pues, es muy importante para el éxito escolar de su hijo que Ud. asegure que duerma lo suficiente cada noche.



Maneras de practicar este hábito juntos:

- **Escoger una hora apropiada como la hora de ir a la cama para su hijo**, para que pueda dormir las horas que necesita, para estar sano y rendir mejor.
- **Seguir una rutina a la hora de ir a la cama, que da a su hijo la oportunidad de calmarse y relajarse antes de dormir.** Un ejemplo de una buena actividad para tranquilizarle es leerle un libro por unos minutos antes de que se acueste.
- **Usar un reloj para controlar la rutina de prepararse para ir a la cama.** Puede ser un juego divertido el tratar de estar listo para la cama antes de sonar el reloj, y Ud. le puede premiar con una pequeña botana y tiempo de lectura antes de ir a la cama.

Los niños de 5 años necesitan dormir alrededor de 11 horas durante un período de 24 horas, y los niños de 8 años necesitan dormir 10 horas.