

## Los niños y los adolescentes necesitan dormir para un funcionamiento cerebral óptimo.

- El sueño permite que el cerebro se recargue y procese la información aprendida durante el día. El sueño es especialmente importante para la memoria, la capacidad de atención, la regulación emocional y el aprendizaje de los niños. El sueño y la salud mental están interconectados.
- Cuando dormimos lo suficiente, el cerebro ayuda a controlar las señales de hambre.

## ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a dormir lo que necesita?

- Establezca y mantenga rutinas para acostarse. Trate de tener la misma rutina y hora de acostarse todas las noches. La consistencia es clave para mantener los beneficios de un buen sueño. Trate de no depender de "dormir hasta tarde" el fin de semana para recuperar el sueño.
- Haz que la habitación donde duerma tu hijo sea cómoda. Use cortinas oscuras, manténgalo fresco y silencioso.
- Mantenga las pantallas fuera del dormitorio y detenga el tiempo de pantalla al menos una hora antes de acostarse.
- Evite quedarse en la cama cuando no esté durmiendo.
- Minimice el consumo de cafeína y evite la cafeína por la tarde o por la noche.
- Evite tomar siestas demasiado cerca de la hora de acostarse.
- Haga del ejercicio parte de la rutina diaria. El ejercicio puede ayudar a sentirse alerta durante el día y también puede hacer que sea más fácil dormir bien por la noche.
- La exposición a la luz brillante por la mañana puede ayudar a regular los ciclos de sueño.

**Tener una rutina establecida puede hacer que sea más fácil conciliar el sueño por la noche. Recuerde las CINCO B's (en Inglés) para una rutina saludable a la hora de acostarse.**

**Bañarse.** Un baño o una ducha tibios pueden ayudarlo a comenzar a relajarse.

**Cepillar los dientes.** ¡No te olvides de una buena higiene bucal!

**Libros.** Guarda las pantallas y relájate con un libro.

**Respirar.** Algunas respiraciones profundas pueden despejar su mente y prepararlo para dormir.

**Cama.** ¡Hora de dormir!



**THE W.E.L.L. CLINIC**

by Children's Primary Care Medical Group