

Descanso Reparador

El descanso es fundamental para el desarrollo, crecimiento, bienestar físico y mental, y el rendimiento académico de niños y adolescentes.
Pero para que el descanso sea reparador y saludable debe seguir una serie de recomendaciones.



Rutina de sueño

Horarios: Mantener un horario regular sin muchas variaciones.

Implementar un **ritual de relajación** de 30 min antes de dormir que lleve a la calma (baño, lectura en papel, música suave).

Tecnología y estimulantes

Pantallas: Cero pantallas mínimo 1 hora antes de acostarse.

No tomar **bebidas estimulantes** como café, té o bebidas energéticas a partir de mediodía

Opta por **cenas ligeras**.



Recomendaciones de Sueño (Según la Asociación Española de Pediatría):

Niños (3 a 5 años)10 a 13 horas
Niños (6 a 12 años) 9 a 12 horas
Adolescentes (13 a 18 años) 8 a 10 horas

RedVital SALUD

Fuente:

EnFamilia AEP - Sueño normal

Síguenos en :

Visita nuestra web