

# Dormir bien ES IMPORTANTE

Por qué TODOS necesitamos dormir bien, y cómo podemos lograrlo



## ¿POR QUÉ DORMIMOS?

Nuestro cuerpo y nuestro cerebro necesitan del sueño para curarse y regenerarse. Cuando dormimos, nuestro cerebro procesa información y fortalece nuestra memoria, Esto nos ayuda a aprender, crear y funcionar mejor.

### DORMIR BIEN NOS TRAE MEJOR:

- Control emocional
- Actitud ante la vida
- Relaciones
- Comunicación
- Capacidad de atención
- Capacidad para resolver problemas y aprender
- Seguridad general y destreza al conducir
- Peso y Salud Física
- Destrezas motrices

## ¿CUÁNTAS HORAS DEBEMOS DORMIR?

Edad	Horas por noche +
3 a 5	11 a 13
6 a 13	9 a 11
14 +	8 a 10

+ Los niños en edad escolar necesitan al menos 10 horas de sueño por día durante el año escolar. \*\*

## Cómo prepararse para dormir

### Consejos para padres y niños

- Una habitación tranquila, oscura y fresca ayuda a dormir bien.
- Remueva televisores, computadoras y teléfonos de la habitación: estos mantienen al cerebro en alerta constante e interfieren con el sueño.
- Fije una rutina de relajación para antes de dormir
  - Niños: Báñelo / léale un cuento
  - Adultos: Lea un libro o escuche música relajante
- No duerma la siesta, y si lo hace, do no deje para la tarde
  - Las siestas tardías crean noctámbulos.
- Váyase a la cama y levántese más o menos a las mismas horas todos los días
- Manténgase activo
- Tome algo de sol (¡recuerde ponerse protector solar!). El sol mantiene su reloj corporal en un ciclo saludable de sueño-vigilia.
- Cene ligero y trate de no comer mucho pocas horas antes de irse a dormir
- Beba mucha agua, esto evitará que despierte con sed
- Limite su consumo de cafeína, alcohol y nicotina, estos interfieren con el sueño

### ¿Tiene problemas para dormir?

Para ayudar a su hijo a dormir: Abrácelo, mézalo, acarícielo suavemente la frente.

Para ayudarse a Ud. mismo a dormir: espere hasta estar realmente cansado para irse a la cama.

Texto adaptado de: [HealthySleep.Harvard.edu](http://HealthySleep.Harvard.edu)

#### Fuentes:

- The National Sleep Foundation
- The Centers for Disease Control and Prevention
- [HealthySleep.Harvard.edu](http://HealthySleep.Harvard.edu)



violenceprevention@milwaukee.k12.wi.us  
<http://tinyurl.com/MPSViolencePrevention>  
6620 W. Capitol Dr., Rm 220  
Milwaukee, WI 53216