

El descanso nocturno

En Primer ciclo de Educación Infantil

Descansar es crucial para la salud.

El sueño es fundamental para el desarrollo óptimo del sistema nervioso central y para la ejecución de tareas cognitivas como la atención, el aprendizaje y la memoria. Además, cuando dormimos, hacemos mucho más que descansar: el cerebro fija los recuerdos y nos prepara para adquirir nuevos conocimientos.

Sin embargo, en el contexto moderno, las horas de sueño se han reducido drásticamente en la población, afectando esto, especialmente, a los niños.

Los niños que duermen lo suficiente pueden aprovechar mejor la estimulación de su entorno, y son menos propensos a problemas de comportamiento e irritabilidad.

Por eso, es importante que los padres ayuden a sus niños a desarrollar **buenos hábitos de dormir** desde una edad temprana.

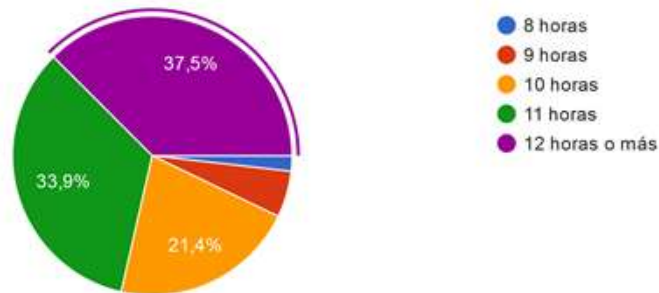
Aunque puede que se muevan algo menos en esta situación de confinamiento, los niños y niñas de estas edades necesitan, como norma, mucho tiempo de **descanso, de siesta y nocturno**.

En un **cuestionario, realizado (marzo de 2020) por nuestro Equipo de Atención Temprana**, contestado por 56 educadores y educadoras de nuestra zona, se encuentra que a la pregunta de: ¿Cuánto tiempo de descanso nocturno crees que es apropiado para estas edades?, vuestros y vuestras profes, educadores especialistas y con larga experiencia en este tramo de edades, contestan que:

8 horas	1 respuesta	1.8%
9 horas	3 respuestas	5.4%
10 horas	12 respuestas	21.4%
11 horas	19 respuestas	33.9%
12 horas o más	21 respuestas	37.5%

¿Qué tiempo crees que es apropiado para el descanso nocturno en los niños y niñas de estas edades?

56 respuestas



Por tanto, con respecto al tiempo de descanso nocturno aconsejado por los especialistas docentes para estas edades, encontramos que la mayoría (un 71.4%) opina que lo adecuado es que **duerman 11 o más horas** (el 33.9% opina que deben dormir 11 horas, y el **37.5% es de la opinión de que deben dormir 12 horas o más**).

Si importante es la cantidad de tiempo de sueño, también lo es su calidad, especialmente a estas edades.