



EEI VILALAURA

*BOLETÍN
NÚMERO 2*

DEPARTAMENTO DE
ORIENTACIÓN

*ABRIL
2009*

O boletín deste trimestre ímolo dedicar ao sono. Polo xeral, estamos convencidos de que erguernos co tempo xusto, saír con présa da casa e sen almorzar e ter sono durante o día é algo normal durante o curso tanto nos pais coma nos fillos.

Pero... é unha idea errada, polo que deberemos modificar os hábitos e establecer uns horarios acordados coa idade e necesidades de todos os da casa.

Á CAMA!

Un bo descanso é necesario para afrontar a xornada con enerxía e bo humor.

O sono é un tempo vital para que o corpo se recupere da actividade diaria.

Ten tamén unha función reparadora dos tecidos e estruturas do corpo que se deterioran durante o día.

Nos nenos, está asociado á produción da hormona do crecemento.

Inflúe, ademais, no seu sistema inmunolóxico e de defensa ante enfermidades, no seu estado de ánimo e na aprendizaxe escolar.

Dependendo da idade, as necesidades de sono varían. Os nenos de 3 anos necesitan durmir entre 10 e 14 horas, os de 4 e 5 entre 9 e 13 horas diarias.

Proporcionar benestar psicolóxico. Non esquezamos que "como vive o neno, así dorme". Un sistema de vida estresante ou de ansiedade producida por tensións familiares, problemas escolares ou doutro tipo non favorece que o neno durma con serenidade. Algunhas medidas que se deben ter en conta serían:

Os horarios para deitarse e erguerse deben ser estables para que o organismo se habitúe e responda dun xeito eficiente.

Son os pais os que deben controlar estes horarios e non valerán excusas como "déixame xogar un pouquiño máis...".

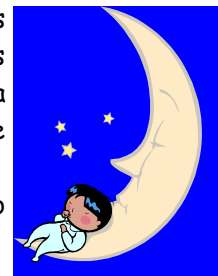
É un momento que hai que preparar establecendo unha rutina aproximadamente entre 5 e 10 minutos antes de deitarse (ir ao baño, poñer o pixama, lerlles un conto, contar unha historia, escoitar música suave...).

Os nenos teñen que durmir sós na súa cama, non no sofá ou nos brazos dos pais xa que, se necesita esta presenza para

durmir, tamén a necesitará se esperta pola noite. Para facilitar este momento de separación, poden durmir cun peluche, unha manta etc.

Facilitadores do sono poden ser un cuarto silencioso con pouca luz e temperatura axeitada, unha roupa cómoda e unha cea lixeira. Non se deben de realizar antes de durmir actividades estresantes ou que esixan concentración (correr, videoxogos...).

Suprimir as longas sestras acurtándoas a un máximo de 30 minutos. Retirar a TV do cuarto.



- ◇ Diferenciar tempos de traballo e familiares, delegando tarefas na casa e no traballo.
- ◇ Favorecer a comunicación e contacto co neno ou nena, falar con eles con frecuencia daquilo que os preocupe ou lles interese.
- ◇ Proporcionarlles seguridade afectiva, que se sintan queridos polos pais, que vexa que eles se queren e que se lles dedica o tempo necesario.