

Según la OMS, los niños de entre 6 y 12 años deberían dormir una media de 11 horas

Durante la infancia es muy importante que se respeten las horas de sueño recomendadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Las horas de sueño recomendadas para los niños de entre seis y doce años, es que duerman de diez a doce horas cada día

La importancia de dormir bien

Pero no basta tan solo con que los niños respeten las horas de sueño necesarias, si no que es muy importante que estas horas de sueño sean de calidad, es decir que sean interrumpidas, con tal de que se respeten las fases del sueño.

Dormir bien durante la infancia, aportará al niño grandes beneficios como por ejemplo que aumentará su rendimiento escolar, ya que al dormir el cuerpo descansa y coge fuerzas para llevar a cabo el día y poder prestar atención, aumentar la creatividad, la memoria y otros aspectos necesarios para estar activo en la escuela.

Es decir, que las horas de sueño están totalmente relacionadas con la inteligencia, ya que los niños que cumplen con las horas de sueño recomendadas por la OMS, está comprobado que tienen una mayor puntuación en el test de inteligencia.

Esto, también influye directamente en los niños que tienen TDAH, ya que al dormir las horas necesarias, mejora significativamente su rendimiento académico y la relación con sus compañeros de clase.

Además, no dormir bien también influye en el metabolismo del niño, es decir en el peso y la altura de los niños, ya que varias investigaciones han demostrado que las horas de sueño, están totalmente relacionadas con los problemas de sobrepeso y de altura.

Como ayudar al niño a dormir

Existen diferentes pautas que ayudarán a que el niño consiga dormir las horas necesarias:

Primero de todo es necesario que se establezca una rutina del sueño, donde se incluirá un momento de relax antes de ir a dormir, como por ejemplo leer y se establecerá una hora fija para acostarse.

Es muy importante, evitar ver la televisión o jugar a videojuegos antes de ir a dormir.

Uno de los aspectos más importantes a tener en cuenta, es tener una cama infantil de calidad, como las de GearPro, una tienda online de camas y literas infantiles de la más alta calidad.

También afecta la temperatura de la habitación del niño, ya que debe ser agradable, al igual que el pijama que tiene que ser cómodo.

Otro aspecto muy importante es no acudir a la habitación del niño cada vez que nos llame o se queje, ya que cogerá un mal hábito.

Siguiendo estos sencillos pasos, ayudaremos a que nuestro hijo, cumpla con la horas de sueño recomendadas por la OMS y de esta forma pueda beneficiarse de todos los aspectos positivos que aporta dormir las horas necesarias.

Datos de contacto:

Carlos Fernández

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Interiorismo Infantil](#) [Ocio para niños](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>