



### ¿Sabías que...

... los niños/as necesitan una media de 10 horas de sueño nocturno para poder encontrarse bien durante el día?

... la escasez o mala calidad del sueño puede acarrear problemas de carácter (como agresividad o hiperactividad), emocionales (como ansiedad y depresión) o de salud?

... dormir poco o mal también puede provocar dificultades de aprendizaje o la aparición de algunos síntomas similares al trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH)?\*

... un tercio de los niños tiene problemas de sueño que afectan a su desarrollo?\*

... una de las causas de estos problemas de sueño diurno es que hasta un 15 por ciento de los escolares no tiene fijado un horario para irse a la cama por la noche?\*

... es mejor practicar ejercicio con el suficiente tiempo de antelación para que nuestro cuerpo pueda relajarse antes de dormir, ya que el ejercicio estimula nuestro organismo, lo que lo hace incompatible con la conciliación del sueño?

... no debemos ver la tele antes de dormir porque los estímulos de la televisión nos impedirán conciliar un sueño confortable?

... a la hora de ver la TV es aconsejable no hacerlo a oscuras, sino tener alguna luz de apoyo, como una pequeña lamparita, para no forzar la vista?



\*Datos obtenidos del estudio realizado por la Sociedad Española del Sueño 2010