

zzzzzz

HÁBITOS DE SUEÑO

IMPACTO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO Y EMOCIONAL



En **el Liceo Santa Bernardita** nos interesamos por el bienestar integral de nuestros estudiantes y sus familias. Por ello, el propósito de esta Escuela de Padres es reflexionar sobre la importancia de los hábitos de sueño en niños y adolescentes, y cómo estos influyen directamente en su rendimiento académico, en su equilibrio emocional y en su vida cotidiana.

LSB

¡Creamos futuros exitosos!



¿Por qué es importante dormir bien?



Dormir no es un lujo, **es una necesidad vital.**



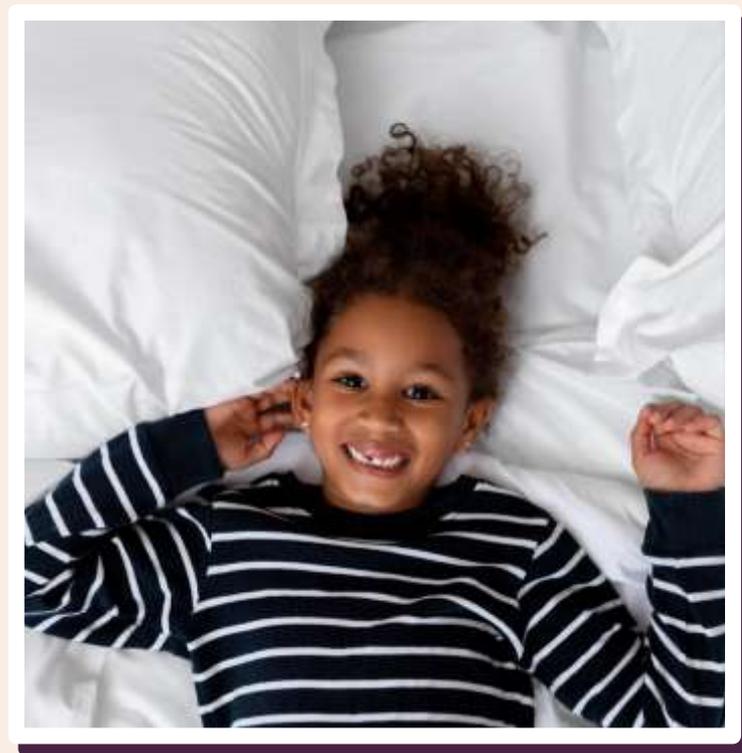
Durante el sueño, el **cerebro** organiza lo que se aprendió en el día, el **cuerpo** se recupera del cansancio y las **emociones** se regulan.



Un niño o adolescente que descansa bien **está en mejores condiciones para aprender, convivir y manejar sus emociones.**

La **Academia Americana de Pediatría** señala que los estudiantes que duermen menos de lo recomendado presentan menor rendimiento académico y más problemas emocionales.

Según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, los problemas de sueño en la infancia y adolescencia aumentan el riesgo de ansiedad, depresión y bajo desempeño escolar.



Horas de sueño recomendadas



22222

Consecuencias de dormir poco

Cuando un niño o adolescente no duerme lo suficiente, se pueden observar:

01

Bajo nivel de **atención**
y **memoria** limitada

02

Dificultad para **aprender** y menor
rendimiento escolar.

03

Irritabilidad, cambios bruscos de
humor y **ansiedad.**

04

Cansancio físico y menor capacidad
de **defensa del organismo.**

Mitos y realidades sobre el sueño

Mito	Realidad
Con 5 horas basta	Falso. El cuerpo y el cerebro necesitan más tiempo para recuperar energía y consolidar aprendizajes . La <i>National Sleep Foundation</i> recomienda entre 8 y 10 horas de sueño en adolescentes y más de 9 en niños.
El celular no afecta el sueño	Falso. La luz azul de pantallas (celular, tablet, TV) retrasa la producción de melatonina , hormona que induce el sueño. La <i>Academia Americana de Pediatría</i> recomienda evitar pantallas al menos una hora antes de dormir .
Dormir mucho el fin de semana compensa	Parcialmente falso. Puede ayudar un poco, pero no reemplaza una rutina diaria de sueño saludable. Estudios de la <i>American Academy of Sleep Medicine</i> muestran que los desajustes en horarios afectan la atención y el estado de ánimo .

Rutinas saludables de sueño

Rutina estable

Acostarse y levantarse a la misma hora todos los días. El cuerpo se regula mejor cuando tiene horarios fijos para dormir y despertar.

Cena ligera

Las comidas pesadas antes de dormir dificultan la digestión y el descanso profundo.



Control de pantallas

Evitar el uso de pantallas al menos una hora antes de dormir. La luz azul de celulares y televisores retrasa el sueño y afecta su calidad.

Ambiente adecuado

Crear un ambiente oscuro, tranquilo y cómodo en la habitación. Un espacio libre de ruidos y con poca luz favorece un sueño reparador.

Cómo acompañar a sus hijos según la edad

3 a 9 años

Rutinas claras y predecibles: Leer un cuento, rezar juntos o cantar una canción suave antes de dormir.

Ambiente tranquilo: Bajar el volumen de la casa, evitar juegos ruidosos o pantallas en la noche.

Objetos de seguridad: Permitir que el niño duerma con un peluche o cobija especial puede darle seguridad.

Compañía de los padres: Estar ahí al momento de dormir transmite calma y seguridad emocional.

10 a 17 años

Diálogo abierto: Conversar sobre la importancia del sueño para la concentración y el rendimiento académico.

Supervisión de horarios: Revisar que los tiempos de estudio, actividades y descanso estén equilibrados.

Modelar con el ejemplo: Si los padres se acuestan tarde frente a pantallas, los hijos lo imitarán.

Actividades relajantes: Invitar a que lean un libro o escriban en un diario antes de dormir.

Impacto positivo de un buen sueño

Mejora en el rendimiento académico



Aumenta la capacidad de atención y concentración en clase.



Los estudiantes muestran mayor motivación y disposición para las actividades escolares.



Se fortalece la memoria, lo que facilita el aprendizaje y la retención de información.

Regulación emocional y mejores relaciones



Se reducen la irritabilidad, el enojo y la ansiedad.



Se fortalecen las relaciones familiares y sociales gracias a un mejor manejo de las emociones.



Favorece la paciencia, la empatía y el autocontrol.

Salud física fortalecida



El sistema inmunológico se mantiene fuerte, reduciendo el riesgo de enfermedades.



Se mantiene un equilibrio hormonal que influye en el crecimiento y desarrollo saludable.



El cuerpo tiene mejor recuperación física después de la actividad diaria o el deporte.

Bienestar mental y espiritual



Un sueño reparador ayuda a mantener la calma y la claridad mental.



Favorece estados de ánimo más estables y positivos.



Permite que los niños y adolescentes afronten los retos con mayor serenidad y fortaleza interior.



¿Cómo afecta a
mi hijo la falta
de sueño?

CENTRO MEDICO
ABC



Actividad

Los invitamos a diligenciar el siguiente formulario, el cual contiene la actividad a realizar en el **cuaderno de ética**.

<https://forms.gle/Tu3pYSsxwDZmwGxd7>

Recuerda que orientación escolar siempre estará presta a colaborar.

correos de contacto:

Sede A: Orientadora Ana Jaimes ana.jaimes@lsb.edu.co

Sede B: Milena Londoño
ana.londono@lsb.edu.co

Sede C: Johanna Lancheros
johanna.lancheros@lsb.edu.co

zzzzz