



Dormir es muy importante para el cuerpo, es como darle unas minivacaciones para empezar al día siguiente con energía renovada. También descansamos cuando bajamos el ritmo o cambiamos de actividad. RESTY es nuestro amigo especialista en descubrir cómo nuestro cuerpo recupera su energía al descansar.

El descanso es fundamental.

La falta de sueño se relaciona con la agresividad, el cansancio y los problemas de atención o memoria a corto plazo. También disminuye la cantidad de ejercicio físico que hacemos; si estás más cansado, tienes menos ganas de ponerte en movimiento.



¿A que tú tampoco roncas?

Cuando el aire que respiramos mientras dormimos no puede circular libremente se produce ese desagradable ruido (para el que lo escucha), ya que choca con algunas partes del aparato respiratorio como la lengua, las amígdalas, la boca... Lo habitual es roncar en época de alergias o cuando las vías aéreas están obstruidas por un resfriado, pero hay razones más serias que lo provocan, como el sobrepeso, el consumo de alcohol o un tabique nasal desviado.

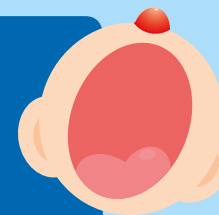
EDAD	HORAS DE SUEÑO RECOMENDADAS	HORAS DE SUEÑO NO RECOMENDADAS
0-3 meses	14-17	Más de 18-19 Menos de 13
4-11 meses	12-15	Menos de 11 Más de 16-18
1-2 años	11-14	Menos de 10 Más de 15-16
3-5 años	10-13	Menos de 8 Más de 12
6-13 años	9-11	Menos de 8 Más de 12
14-17 años	8-10	Menos de 7 Más de 11
18-25 años	7-9	Menos de 6 Más de 11
26-64 años	7-9	Menos de 6 Más de 10
Mayores de 65 años	7-8	Menos de 5 Más de 9

¿Cuánto duermen las personas?

Como puedes observar en la tabla, con la edad vamos durmiendo cada vez menos hasta que se alcanza un grado óptimo durante la edad adulta.

¿Por qué bostezamos?

Los expertos no se ponen de acuerdo. Unos piensan que bostezar sirve para que el organismo consiga una cantidad extra de oxígeno, otros que es un mecanismo de defensa del cerebro para enfriarse y mantenerse alerta o concentrarse... Pero en lo que estamos todos de acuerdo es que bostezar es muy contagioso.



Otro trastorno del sueño es el **sonambulismo**, que consiste en realizar actividades cotidianas dormido, como levantarse e ir al baño, vestirse o incluso salir a dar un paseo.

¿Por qué tenemos pesadillas?

Diferentes especialistas piensan que ocurren porque nuestro organismo sigue trabajando aunque estemos dormidos y da rienda suelta a emociones que no hemos expresado a lo largo del día o trata de «solucionar» lo que hemos dejado por hacer: problemas en el colegio, tensión por el deporte...



Los terrores nocturnos son trastornos del sueño. En ellos, los niños tienen una repentina sensación de miedo durante unos minutos, se mueven, gritan, sudan... en vez de soñar tranquilamente. Mientras que una pesadilla se puede recordar, un niño que ha tenido un terror nocturno dirá ¡que ha dormido plácidamente!



DESAFÍO

Dormir 10 horas y evitar el sedentarismo frente a pantallas y dispositivos digitales

¿Has oído decir que, cuando alguien no consigue dormir, puede ayudarle «**contar ovejitas**»?



Para ello hay que imaginar un gran rebaño de ovejas y contar una tras otra hasta conciliar el sueño. En realidad, también pueden ayudar otras actividades de concentración, como contar desde 100 hacia atrás de dos en dos o de tres en tres, o elegir una letra y pensar en nombres de animales y países que la contengan o empiecen por ella, etc.

¿QUÉ SUMA?



Lo mejor que se puede hacer para descansar es **dormir**. Como ya has visto, se recomienda una cantidad diaria para cada edad porque el organismo va adquiriendo nuevas necesidades. Una forma de acostumbrar al cuerpo a dormir es **acostarse siempre a la misma hora** después de haber seguido una rutina; por ejemplo: cenar, lavarse los dientes, leer...



Es importante **utilizar ropa cómoda**, de material suave y ancha. En cuanto a la cama, ten en cuenta que también está «vestida», así que su ropa también debe ser de tacto agradable.



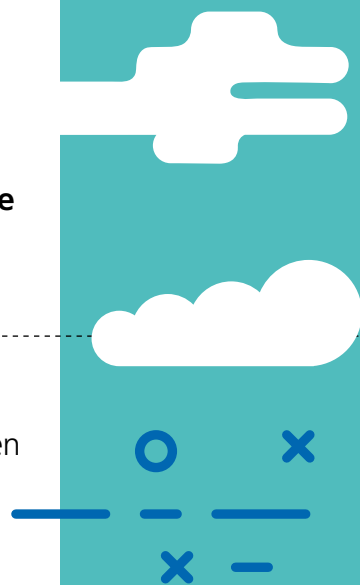
Cuidar tu habitación también te ayudará a conciliar el sueño. Para ello, se recomienda colocar una luz tenue o apagarla directamente, y evitar cualquier ruido cerrando la puerta o las ventanas.



¿Recuerdas haber dormido bien con demasiado frío o calor? ¡Seguro que no! Una **temperatura adecuada** hace que no sudemos ni tengamos escalofríos. ¡Unos buenos calcetines de lana te pueden servir de ayuda en alguna ocasión!



Llevar una **dieta sana** y no abusar de alimentos poco saludables durante el día ayuda a coger el sueño más rápido y dormir más seguido. Hacer ejercicio físico o **mantenerse en movimiento** durante el día tanto en el colegio como fuera de él también suma.



¿QUÉ RESTA?



No dormir lo suficiente por la noche hace que, al día siguiente, estés cansado y te cueste prestar atención. Dormir menos de 9 horas a tu edad hace que tu cuerpo no recupere la energía que ha gastado durante el día y que no le dé tiempo a repararse. Lo mismo sucede cuando vas a **dormir cada día a una hora diferente**. ¡El cuerpo prefiere las rutinas!



Como ya sabes, el cuerpo no solo descansa cuando duerme, sino también cuando hace pausas. Por eso es importante **no pasar demasiado tiempo haciendo la misma actividad**, sobre todo si implica estar sentados.



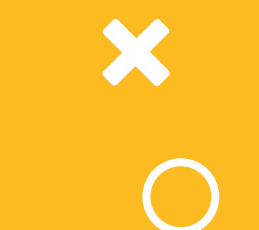
Cenar, hacer deberes o actividad física justo antes de dormir no ayuda a conciliar el sueño porque nuestro cuerpo nos pedirá estar despierto para terminar esas tareas.



Mantener la **luz encendida** o tratar de descansar en una habitación con **ruidos** es mucho más complicado, así como poner la calefacción muy alta. También perjudica el descanso utilizar **dispositivos electrónicos** en la cama o estar mucho tiempo delante de una pantalla de móvil, tablet, videoconsola...



Tampoco es recomendable **acostarse muy excitado o nervioso**, con preocupaciones o estrés. Con esto solo consigues estar en la cama «dando vueltas al coco». Y un último consejo: no tomes **bebidas o alimentos con cafeína**. Estos tienen el efecto totalmente contrario al sueño.





ROMPE ESTEREOTIPOS Y MITOS

- ¿Soñamos todas las noches?
- ¿Dormir mucho un día compensa no haber dormido los días anteriores?
- El cerebro descansa mientras dormimos, así que ¿no podemos aprender de noche?
- ¿Podemos vivir 10 días sin dormir nada?
- ¿La posición de los planetas y la Luna influye en el sueño?

INVESTIGAMOS

- 1 Elabora un listado de **alimentos que no ayudan a conciliar el sueño**, de ese modo podrás evitarlos en tu dieta o consumirlos en la cena.

ENCUESTA

- 2 ¿Qué **rutina sigues para dormir**? Dialoga con tus compañeros para ver cuáles son interesantes.
- 3 ¿Qué **ejercicio físico** practicas a lo largo de la semana? ¿En qué momentos del día? Por último, piensa y elabora tu propia teoría: si hacer ejercicio ayuda, ¿por qué no es recomendable hacerlo justo antes de irnos a dormir?
- 4 ¿Qué **actividades** haces durante mucho tiempo y se te olvida hasta descansar? ¿Cuánto tiempo calculas que estás sentado a lo largo del día?
- 3 ¿Te sueles quedar hasta muy tarde **jugando o viendo vídeos**? Si es así, ¿qué consecuencias crees que tiene hacer eso? Coméntalo con tus compañeros.



EXPERIENCIA

- 6 Piensa en alguna ocasión en la que **te hayas acostado muy nervioso**, preocupado o con estrés. ¿Te resultó fácil conciliar el sueño? ¿Cómo te sentiste? ¿Tenías las «pilas cargadas» a la mañana siguiente? Exprésalo en un pequeño texto acompañado de una imagen.
- 7 Recuerda otras ocasiones en las que **no hayas podido dormir**. ¿Qué factores influyeron? ¿Fue por tu culpa o por condiciones del entorno como la temperatura, el ruido, la luz...?



RECUERDA

- 8 Busca en la página 16 la tabla con el número de **horas de sueño recomendadas** para cada edad. A continuación, calcula cuántas horas duermes. ¿Qué opinas?
- 9 Observa estas **indicaciones para conciliar el sueño** y reflexiona. ¿Cuáles estás haciendo bien? ¿En qué necesitas mejorar? ¿Cómo podrías hacerlo?



Utiliza ropa cómoda para dormir, que esté fabricada con materiales suaves y sea ancha.

Prepara tu habitación con un ambiente agradable, que esté oscura o con una luz tenue y sin ruido.

No pongas demasiados «trastos» encima de la cama. Cuando estés dormido podrían incomodarte y hacerte despertar.

La temperatura debe ser adecuada, para no pasar calor ni llegar a tener frío.

EN EQUIPO

- 10 Ahora que sabéis mucho acerca del descanso, preparad un **divertido rap** en el que plasméis todo lo que influye en él de forma negativa.