

Importancia del sueño en el desarrollo del niño

En la primera infancia, el sueño se constituye como un aspecto indispensable para el desarrollo favorable de los niños. Por ello, es importante adquirir una rutina o ritual a la hora de ir a dormir y conseguir que el niño duerma todos los días a una hora determinada.

Algunas de las razones por las que es necesario el sueño en el desarrollo del niño, son:

1

Porque repone energías que el niño ha usado durante el día, en sus juegos y exploraciones



2

Porque descansar influye en el metabolismo, peso y altura de los niños.



3

Porque mejora la atención y comportamiento en las actividades diarias del niño.



4

Porque al dormir, su cerebro realiza procesos de conexión que aportan al desarrollo cognitivo, organizando la información y logrando un mejor desarrollo neuronal.



5

Porque al dormir, se regenera el sistema inmunológico, y esto ayuda a que los niños estén menos vulnerable a contraer enfermedades.