



BOLETIN QUINCENAL

El valor de un buen descanso: la importancia de las horas de sueño

¿Por qué es un tema preocupante?

El sueño es una necesidad básica para el crecimiento, el aprendizaje y la salud emocional de niños, niñas y adolescentes. Sin embargo, hemos observado que algunos estudiantes llegan al colegio con cansancio, somnolencia o baja concentración, lo que afecta directamente su rendimiento y convivencia. Dormir lo suficiente no es un lujo, es parte fundamental del bienestar.

Datos Importantes:

- Niños en edad escolar (6 a 12 años) necesitan entre 9 y 12 horas de sueño diarias.
- Adolescentes requieren entre 8 y 10 horas de sueño para mantener una buena concentración y salud emocional.
- Dormir menos de lo recomendado aumenta el riesgo de irritabilidad, ansiedad, bajo rendimiento y dificultades en la memoria.
- El uso de pantallas antes de dormir retrasa el inicio del sueño hasta en 1 hora adicional.
- Dormir lo suficiente fortalece el sistema inmune y reduce en un 30% el riesgo de enfermedades frecuentes como resfríos o infecciones.



Señales de alerta:

- Somnolencia constante durante las clases.
- Cambios de humor frecuentes, irritabilidad o falta de paciencia.
- Bajo rendimiento académico sin otra causa aparente.
- Necesidad de dormir siestas prolongadas durante el día.
- Ojeras marcadas o aspecto de cansancio permanente.

¿Qué pueden hacer los padres y apoderados?

- ✓ Establecer una rutina de sueño con horarios regulares, incluso los fines de semana.
- ✓ Evitar pantallas (celular, televisión, computador) al menos una hora antes de dormir.
- ✓ Favorecer un ambiente tranquilo, oscuro y sin distracciones en la habitación.
- ✓ Fomentar actividades relajantes previas al descanso (lectura, música suave, conversación).

Si tienes dudas o necesitas apoyo, acércate al equipo de convivencia escolar