



CALMA LA MENTE, RELAJA EL CUERPO, DUERME Y DESCANSA. HIGIENE DEL SUEÑO

10 MESES, 10 RETOS

01



IMPORTANCIA DEL DESCANSO

El descanso es el tiempo que dedicamos a compensar el esfuerzo y a recuperar el equilibrio físico y psíquico. Cuando el trabajo y la capacidad de rendimiento están descompensados, el cansancio aumenta.

02



TIPOS DE CANSANCIO

- a) Cansancio físico: disminución de la capacidad física del individuo.
- b) Cansancio mental: caracterizada por una disminución significativa de la capacidad de atención, disminuyendo la posibilidad de respuesta.
- c) Cansancio emocional: bajo estado de ánimo, apatía, falta de motivación y dificultades para concentrarse.

03



LA NECESIDAD DEL SUEÑO

Dormir bien contribuye a recuperar la energía del cuerpo, mejora la memoria y el rendimiento cerebral. El sueño reparador es fundamental para un buen rendimiento académico.

04



**EXCESO DE CANSANCIO = FATIGA
FALTA DE BIENESTAR**

Cuando no descansamos lo suficiente aparece somnolencia, un bajo nivel de atención, dificultades para memorizar y también pueden aparecer conductas inadecuadas como hiperexcitabilidad, irritabilidad o inhibición. Todo ello afecta en el desarrollo, crecimiento, procesos de aprendizaje y en las relaciones socioafectivas.



DOTS EDUCA

Los diversos estudios realizados desde la Cátedra DOTS recomiendan:



FAMILIA

Establecer rutinas diarias y horarios de descanso fijos para ir a dormir y levantarse (durmiendo un mínimo de 9-10h por la noche). Cuidar el entorno de descanso de los hijos/as para que sea confortable, seguro, silencioso y esté bien ventilado.



DOCENTES

Facilitar momentos de descansos o descansos activos entre las actividades programadas. Respetar los recesos marcados en los horarios lectivos y nunca sustituirlo por un castigo. Programar rutinas relajantes y enseñar a realizar planes de autocuidado. Racionalizar la tarea para casa.



NIÑAS/OS Y JÓVENES

Seguir unas rutinas y horarios fijos al acostarse y levantarse. No utilizar pantallas, no hacer comidas copiosas ni tomar bebidas estimulantes antes de ir a dormir. No realizar actividad física antes de ir a la cama.

CÁTEDRA DOTS

www.catedradots.udl.cat



Universitat de Lleida



@DotsUdl



DOTS_Udl



DOTS_Udl



Diputació de Lleida