

DUERME BIEN



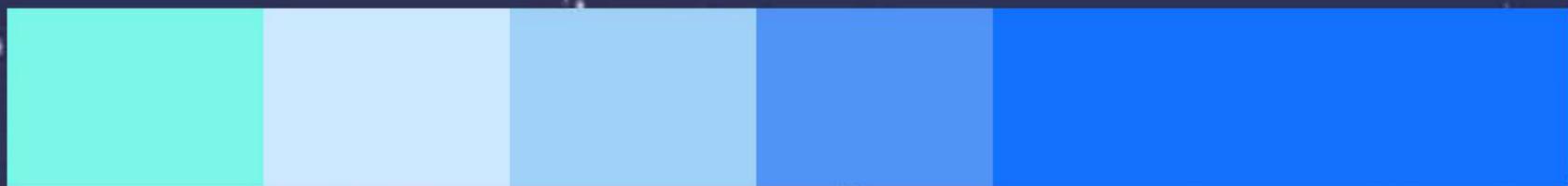
Ciclos del sueño

NO REM

Es el sueño sin movimientos oculares rápidos, se subdivide en 4 fases.

REM

Es el sueño con movimientos oculares rápidos es la etapa de mayor profundidad del sueño.



Fase 1

Fase 2

Fase 3

Fase 4

Fase 5

Sueño Ligero

Sueño Profundo



Niños de 5 a 10 años deben dormir promedio

10 horas al día

Beneficios de dormir bien

- Favorece los procesos energéticos.
- Libera la hormona del crecimiento
- Disminuye el estrés
- Favorece la regeneración celular
- Mejora el aprendizaje
- Mejoran los procesos de atención y memoria.



Consecuencias de no dormir bien



- Afecta el comportamiento y estado de ánimo.
- Afecta la función cognitiva
- Causa déficit de atención
- Menor rendimiento físico y académico
- Hiperactividad
- Causa problemas de aprendizaje y desarrollo mental.
- Afecta a la liberación de la hormona del crecimiento.