



¿QUÉ SUCEDE CUANDO DUERMES?

Descripción de esta clase para padres y cuidadores

Cuando los niños amplían su comprensión del sueño más allá de las rutinas y el descanso, ¡suelen estar mucho más dispuestos a irse a la cama por la noche! Es un tema que retomamos varias veces a lo largo de nuestro programa educativo, ya que el sueño es fundamental para la salud y el bienestar.

Algunos datos sobre el sueño que pueden ser nuevos para tu hijo... o para ti:

- [El sueño es un proceso biológico activo.](#)
- Es compatible [crecimiento, aprendizaje, fuerza inmunológica.](#)
- Durante el sueño, el [El cerebro se somete a un proceso de limpieza.](#)

Esta lección explora el trabajo interno que realiza el cuerpo mientras dormimos, sentando las bases para el aprendizaje posterior en biología y ciencias de la salud. Los niños aprenderán a ver el sueño no como un periodo de inactividad, sino como un momento en el que su cuerpo trabaja de forma diferente en segundo plano. Dormir (o no dormir lo suficiente) afecta nuestro estado de ánimo y nuestra capacidad para desenvolvernos durante el día. Esta lección se basa en la anterior, que se centra en las emociones y las rutinas, por lo que los tres temas están interconectados. Esta interacción constante es la razón por la que comprender los beneficios para la salud de todos estos aspectos resulta tan importante.

Nuestro mejor consejo: usa metáforas divertidas como "limpiador del cerebro" o "trabajadores nocturnos" para hablar de los complejos procesos del sueño de una manera más cercana. Mantén un tono curioso y positivo, no moralizante ni que genere culpa. Si bien los adultos sabemos lo importante que es dormir, también sabemos que a menudo es un tema delicado para los niños. Así que diviértete con este tema, teniendo en cuenta que los niños pueden necesitar integrar información de diversas fuentes para convencerse de la importancia de dormir.