

## BOLETÍN 7: SUEÑO Y OCIO SALUDABLE, JUNIO DE 2025

### Dormir bien y disfrutar mejor: claves para un verano saludable

Queridas familias:

Con la llegada del verano y el cambio de rutinas, es un buen momento para recordar la importancia del sueño y del ocio saludable en la infancia. Dormir bien y disfrutar del tiempo libre de forma equilibrada no solo mejora el estado de ánimo de los niños, sino que favorece su desarrollo físico, emocional y cognitivo.

#### ¿Cuánto deben dormir los niños?

- **3 a 5 años:** entre 10 y 13 horas (incluyendo siestas)
- **6 a 12 años:** entre 8 y 12 horas cada noche

El sueño insuficiente puede afectar la atención, el rendimiento escolar, el comportamiento y la salud general. Mantener una rutina de sueño durante el verano (aunque algo más flexible que durante el curso) ayuda a que los niños estén más tranquilos, activos y felices. No hay que olvidar que el verano es su periodo de descanso y un momento para asentar los cambios físicos y psicosociales que han experimentado a lo largo del curso.

#### Recomendaciones para un buen descanso.

- Establecer un horario regular para acostarse y levantarse.
- Evitar pantallas al menos una hora antes de dormir.
- Crear un ambiente tranquilo, oscuro y fresco en la habitación.
- Leer un cuento o practicar técnicas de relajación antes de dormir.



## Ocio saludable: tiempo libre con sentido.

El verano ofrece una gran oportunidad para fomentar actividades que nutran cuerpo y mente. Alternar momentos de juego libre con propuestas organizadas puede hacer de las vacaciones una etapa enriquecedora.

<https://www.who.int/es/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>

### Algunas ideas para un ocio saludable:

- Jugar al aire libre: bicicleta, parque, excursiones cortas.
- Actividades en familia: juegos de mesa, cocina sencilla, manualidades.
- Fomentar la lectura y la creatividad.
- Limitar el tiempo frente a pantallas, proponiendo alternativas atractivas.
- Participar en actividades comunitarias o campamentos de verano.



El equilibrio entre descanso y actividad ayuda a que los niños recarguen energías, refuercen vínculos familiares y sociales y desarrollen su autonomía. Somos conscientes del volumen de trabajo en la temporada de verano pero os animamos a disfrutar del verano con salud, diversión y mucho cariño.

Recibid un saludo del EQUIPO DE ESCUELAS PROMOTORAS DE SALUD-PIVA  
**¡Feliz verano!**