

TUTTO QUELLO CHE DEVI SAPERE SUL

# SONNO

## DI BAMBINI E ADOLESCENTI

#te lo spiego<sup>®</sup>



### A CHE COSA SERVE IL SONNO?

Dormire bene è davvero fondamentale per bambini e adolescenti, con ricadute positive enormi sulle prestazioni fisiche e mentali.



MEMORIA, APPRENDIMENTO E PULIZIA CEREBRALE



CRESITA



REGOLAZIONE EMOTIVA



RICARICA ENERGETICA



### CHE SUCCEDA SE BAMBINI E ADOLESCENTI NON DORMONO ABBASTANZA?



Possono diventare irritabili, iperattivi e aggressivi.



Possono sviluppare disturbi come ansia e depressione.



Il sistema immunitario si indebolisce.



Rischiano di sviluppare dipendenze da adolescenti.



Possono avere ripercussioni negative sul rendimento scolastico.

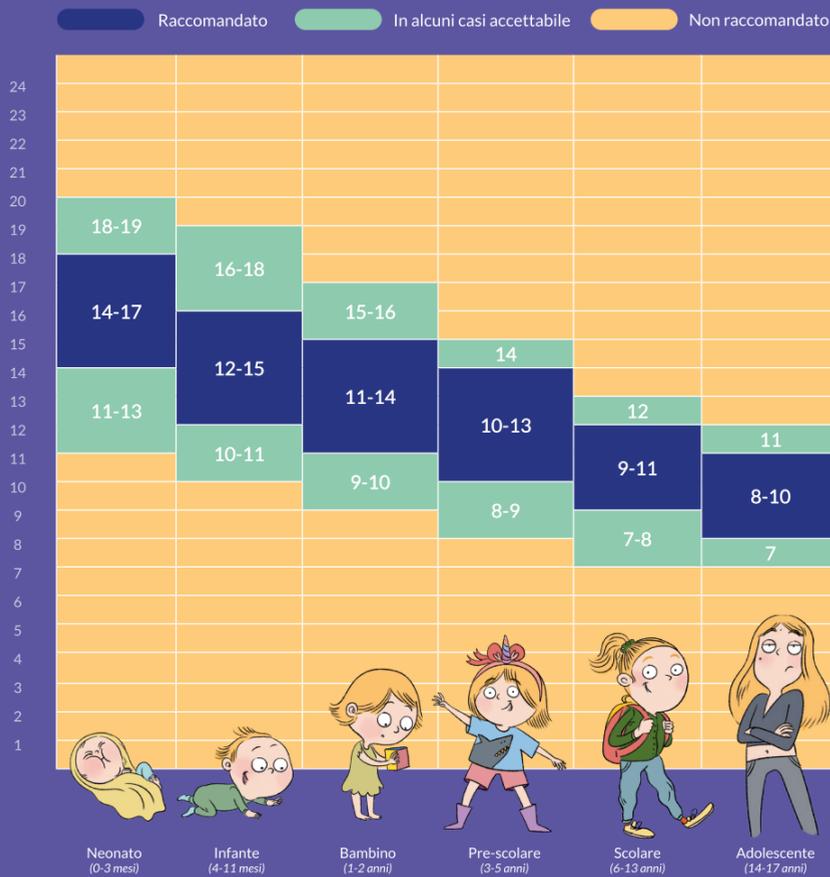


Rischiano di dormire male anche da adulti, con conseguenze sulla salute.

### DI QUANTO SONNO HANNO BISOGNO BAMBINI E ADOLESCENTI?

Ogni bambino e ogni adolescente è diverso ma certe cose sono uguali per tutti, ad esempio le ore di sonno di cui hanno bisogno.

Ecco quanto dovrebbero dormire:



### COSA POSSO FARE PER FAR DORMIRE BENE I MIEI FIGLI?

Bambini e adolescenti hanno esigenze e orari diversi, i bambini per esempio hanno spesso difficoltà a imparare ad addormentarsi da soli, mentre gli adolescenti hanno spesso una tendenza naturale a rimanere svegli fino a tardi a causa del cambiamento dei loro ritmi biologici.

Ecco alcune regole per rendere l'addormentamento più semplice per tutti:



Mettere il bambino a letto quando è assonnato, non quando è già addormentato. Questo li aiuta a imparare come addormentarsi da soli.



Tenere i dispositivi elettronici fuori dalla camera da letto e comunemente spegnere tutti i device e gli schermi almeno un'ora prima di andare a letto.



Avere un orario di sveglia fisso: indipendentemente dal fatto che si tratti di un giorno ferialo o di un fine settimana, svegliarsi sempre allo stesso orario permette di creare un ritmo sonno/veglia costante.



Avere una routine serale, come fare un bagno caldo, mettere il pigiama, lavarsi i denti, aiuta la mente a ricordare che è l'ora di andare a dormire e a rilassarsi.



Fare attività motoria durante il giorno ed esporsi alla luce solare naturale.



Praticare un'attività rilassante come leggere un libro o cantare una ninna nanna.

