

## **¿Por qué es necesario descansar?**

El descanso y dormir tiene varias funciones y en los niños, es fundamental: dormir, es una función biológica de todos los mamíferos, de los seres humanos lo es aún más. Con el descanso y el sueño recuperamos energías, reponemos hormonas y anticuerpos que nuestro cuerpo necesita para crecer día a día. Se reparan los tejidos, incrementa la cicatrización de las heridas provocadas en el juego y además beneficia la función de los órganos vitales del cuerpo. También recuperamos la energía que perdemos con las distintas actividades físicas y mentales que realizamos a lo largo del día, niños y adultos.

Con el descanso y el sueño, sobre todo, influye en el sistema nervioso central y en su maduración. Aunque estemos en reposo, nuestro cerebro trabaja activando y desactivando áreas para recibir el “service” de mantenimiento que necesita, áreas que utilizará al día siguiente. De esta manera, el cerebro va probando cada una de sus zonas y modificándolas para su correcto funcionamiento.

El cansancio es una señal de alarma que nos envía el cerebro y cuando suena debemos dormir para que el cuerpo recupere su vitalidad. En los niños, además, es aún más importante porque tienen un significativo desgaste dado que necesitan crecer.

Por otra parte, la falta de descanso puede producir fatiga, desganado, mal humor, falta de concentración, disminución en la creatividad, entre otros signos de cansancio y falta de sueño. Es decir, que afecta tanto nuestro humor o estado anímico, como nuestras emociones y funciones intelectuales y creativas.

Dormir y descansar debe ser una de las actividades diarias de chicos y grandes. Propiciar el descanso incrementa la capacidad de disfrutar de momentos de encuentro familiar, amigos o en ocasiones solos, incrementando sensaciones placenteras o gratificantes y de bienestar. Incluso la capacidad de trabajo, la creatividad, la flexibilidad y la tolerancia se incrementan y las dificultades que se presentan se van resolviendo.

Los desafíos dejan de experimentarse como esfuerzos cuando la creatividad está en desarrollo e incremento, aumentando nuestra autoconfianza y físicamente nos sentimos saludables. Nuestras defensas están en alzas, dirían nuestros médicos.

En este sentido, promover y propiciar el descanso y el dormir, hará que los niños crezcan y se desarrollen adecuadamente y los veamos cada día más altos y sanos. También, influirá en el incremento de nuestro desempeño en actividades diarias, como el trabajo, deportes y tareas intelectuales; beneficia la sensación de gratificación y satisfacción de nuestras tareas, de nuestras relaciones amorosas, amistosas y familiares como así también nuestra salud física y mental.

Lic Carolina Balmaceda.  
Psicóloga.  
MP: 62533 MN: 55322.