

Aquest article es extret de la Web "Educar i créixer en família" <http://www20.gencat.cat/portal/site/familiaescola/> que el Departament d'Ensenyament ha creat amb la finalitat de que hi trobeu informació, orientacions i recursos que us poden ser d'utilitat en la vostra tasca educativa.

## EL DESCANS

### **3-6 anys**

En l'etapa de 3 a 6 anys hi ha normalment una tendència exagerada a anar a dormir molt tard, bé perquè es mira la televisió, bé perquè els pares i mares som massa permissius en l'hora d'anar a dormir o bé perquè se sopa molt tard i entre que s'acaba el sopar i l'hora d'anar a dormir encara sol passar una bona estona. Aquesta falta de descans pot produir una fatiga crònica en els vostres fills durant el dia, excepte quan hi ha una activitat interessant per a ells.

En general, podem dir que els nostres fills:

- d'entre 3 i 4 anys necessitaran de 12 a 14 hores totals de son al dia
- d'entre 4 i 6 anys necessitaran d'11 a 12 hores totals de son al dia

A més de les hores que es dorm també cal tenir en compte la qualitat d'aquest son i de descans i són molt importants els factors que la condicionen: sorolls, llum excessiva, roba de llit suficient però no excessiva, temperatura de l'habitació, etc.

Un aspecte important del descans són els hàbits. És important mantenir l'horari d'anar a dormir, i si abans d'això fem una activitat relaxant com passejar, el bany abans de sopar, escoltar música tranquil·la, llegir un conte plegats abans d'anar a dormir, explicar les vivències del dia... propiciarem que el son no sigui inquiet i així podrem evitar pors i malsons, tan usuals en aquestes edats.

### **6-12 anys**

En l'etapa de 6 a 12 anys, quan els nens i nenes comencen l'escolaritat, acostumen a dormir per sota de les seves necessitats, en general a causa de jornades prolongades (excés de treball escolar a casa, d'activitats extraescolars, de televisió, videojocs...) o d'haver de matinar exageradament per exigències del transport escolar.

És bo fer adonar als nostres fills del valor del son, que sàpiguen que s'hi ha de destinar un nombre d'hores d'acord amb l'edat i les necessitats. Cal aprendre a treballar i a descansar, a buscar un equilibri entre tots dos aspectes per evitar la fatiga. També cal saber relaxar-se; a vegades només canviant d'activitat ja ens serveix per descansar; valorar la diversió com a forma de descans i voler participar en activitats extraescolars de forma raonada, sense excessos.

En general, podem dir que els nostres fills:

- d'entre 6 i 8 anys necessitaran d'11 a 12 hores de son totals al dia
- d'entre 8 i 10 anys necessitaran de 10 a 11 hores de son totals al dia
- d'entre 10 i 12 anys necessitaran de 9 a 10 hores de son totals al dia

Els vostres fills han de ser cada cop més autònoms per solucionar problemes relacionats amb el son: anar al lavabo sols, tornar a dormir si es desperten a mitjanit, despertar-se al matí, respectar el descans de la resta de la família...