



General | | Actualitzat el 01/06/2022 a les 07:00

Com posar a lloc els horaris per la tornada a l'escola?

L'especialista en son, Olga Sesé, ens dona alguns consells i trucs

[inici]centrareport] Durant les **vacances** es desconfiguren els **horaris** i les **rutines** dels nostres fills i filles perquè canvia el dia a dia, viatgem, anem d'un lloc a l'altre, i és complicat seguir al peu de la lletra una rutina. Quan s'acosta el moment de tornar a la feina i a l'escola és important començar a posar una mica d'ordre, restablint els horaris d'acord amb l'edat i les necessitats de la nostra criatura.

Com a rutina l'especialista **Olga Sesé** recomana, per exemple, començar amb la **banyera**, **després el sopar**, **llegir un conte**, **apagar els llums**, **cantar una cançó** i **posar els infants a dormir**.

I els horaris? Segons Sesé és molt important regularitzar-los també. Les criatures necessiten una mitja de **10 o 11 hores de son nocturn**. Per tant, si ara començaran l'escola o la llar d'infants a les 9h del matí, hem de saber que els haurem de despertar cap a les 7.30h-8h. Això vol dir que si necessiten 11 hores de son nocturn, **la seva hora d'anar a dormir serà 20.30h-21h**. És per això que quan queden pocs dies per la tornada a l'escola hem d'intentar començar a assolir aquests horaris.

[GotaVerdaPle] Com ho podem fer si ara s'estan anant a dormir tard? Ho hem de fer **de forma progressiva**. Si, per exemple, ara s'estan dormint a les 22.30-23h, hem de començar a avançar l'hora d'anar a dormir. Però no ho podem fer de forma brusca, posant-los a dormir de cop a les 21.00h perquè no tindran son. Ho hem de fer de forma progressiva, primer posant-los al llit a les 22h; després a les 21.30h; i així fins que ja els posem a dormir a les 21h i s'adormin bé.

El descans dels nostres fills i filles és fonamental pel seu benestar físic i mental, i en conseqüència també, pel seu rendiment escolar.

[info]Segueix Olga Sesé a les xarxes[/info]
[ficentrareport]