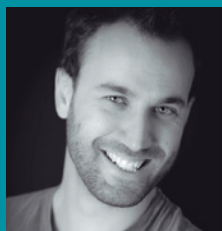




La nostra infància no dorm prou

El son és absolutament essencial i crític per al creixement físic i el desenvolupament cognitiu i emocional. Això no obstant, quant de temps dorm la infància?



Ares González Hueso
Pare, formador i mestre
a parts desiguals
aresgonzalez.es

La darrera setmana ens hem trobat dos dies seguits una nena de 3 anys adormida, repenjada en una paret, durant l'esbarjo del matí. A més, tenim alumnes que habitualment presenten problemes de son. Ens hem començat a preguntar: «Dorm prou la canalla?», «Està en condicions per enfrontar-se a la jornada escolar?», «Com ens podem ajustar a aquesta situació?».

Analitzant-ho, ens hem trobat que hi ha infants que se'n van a dormir a les dotze de la nit; que algunes famílies no tenen eines per fer-los anar al llit; que, el seu caràcter empitjora o no estan en condicions d'afrontar el que es van trobant al llarg de la jornada escolar. Per tant, aquesta qüestió té una rellevància essencial als centres docents.

Un aspecte que cal resoldre és quantes hores haurien de dormir, perquè la majoria de persones adultes no ho sabem bé i ens basem principalment en les creences populars. El darrer estudi que en parla l'ha realitzat l'Acadèmia Americana de Medicina del Son¹, que ha determinat que els nens i les nenes han de dormir de manera regular:

- > De 4 a 12 mesos: de 12 a 16 hores diàries incloses les migdiades.
- > D'1 a 2 anys: d'11 a 14 hores diàries incloses les migdiades.

- > De 3 a 5 anys: de 10 a 13 hores diàries incloses les migdiades.
- > De 6 a 12 anys: de 9 a 12 hores diàries.
- > De 13 a 18 anys: de 8 a 10 hores diàries.

Això no obstant, què podem fer des dels col·legis per evitar una infància privada de son i amb mal humor? Podríem dir que es tracta d'una qüestió pròpia de l'àmbit domèstic, i en darrer terme així és, però no podem oblidar que, com a professionals de l'educació, la nostra comesa és acompanyar les famílies per ajudar-les a aconseguir el benestar dels seus fills i filles i d'elles mateixes.

Un aspecte que cal resoldre és quantes hores haurien de dormir, perquè la majoria de persones adultes no ho sabem bé i ens basem principalment en les creences populars

El primer que podem fer és donar a conèixer aquests barems perquè puguin ser ajustats a la realitat familiar. A més a més, cal que oferim suport a les mares i als pares perquè organitzin una rutina de son consistent durant els set dies de la setmana que respecti les mateixes hores d'anar-se'n a dormir i de despertar-se. També cal incidir en la importància d'apagar totes les pantalles (també les dels mòbils) mitja hora abans que els infants es posin al llit. I, sobretot i encara més difícil, hem d'ajudar-los a construir una bona autoritat que els ajudi a posar límits que protegeixin la rutina del son.

Per acabar, als centres ens correspon concedir un bon lloc a les dormides mitjançant l'articulació de les migdiades i, a més a més, des de l'aula ens hem d'ajustar a la infància i acompanyar-ne les necessitats ■

NOTA

1. Publicat al *Journal of Clinical Sleep Medicine*, vol. 12(6), 2016: <https://bit.ly/2GVaudP>