



COMPLEJO EDUCACIONAL SAN ALFONSO
FUNDACIÓN QUITALMAHUE
Eyzaguirre 2879 Fono 22-852 1092 Puente Alto
planificacionessanalfonso@gmail.com
www.colegiosanalfonso.cl



ACTIVIDAD Y DESCANSO EN EDUCACIÓN INFANTIL

La falta de descanso y, más específicamente, la falta de sueño puede desencadenar trastornos de memoria, aprendizaje y atención en los niños.

Instaurar la regulación del equilibrio entre actividad y sueño es, entre otras, una de las tareas propias de la Educación Infantil.

La actividad y descanso, por lo tanto, son fundamentales para una sana evolución del niño.

La cantidad de tiempo dedicada al descanso sirve para reponer la energía consumida durante el tiempo dedicado a la actividad.

El establecimiento de unos ritmos diarios de actividad y descanso en los que queden atendidas todas y cada una de las necesidades básicas es la base para conseguir un clima de seguridad, confianza y estabilidad para los más pequeños.

Es importante educar a los niños para la adquisición de hábitos de descanso y de sueño que les permitan en el futuro llevar una vida saludable.

El descanso es la recuperación subsiguiente a la realización de actividades. Entre actividad y descanso debe existir equilibrio para evitar el estrés y el agotamiento del organismo.

El descanso puede conseguirse mediante la inactividad o por medio de ocupaciones que resulten relajantes. Requiere

tranquilidad. Una forma fisiológica de descansar y de permitir la recuperación psicofísica es dormir.

El sueño es una necesidad fisiológica básica, por la que se llega a un nivel mínimo de actividad física, que se acompaña de niveles variables de conciencia, cambios en los procesos fisiológicos corporales y disminución de la respuesta a estímulos externos.

Es un proceso diario que es necesario para mantener el equilibrio físico, el mental, el emocional y el bienestar de la persona.

El sueño es fruto de la inhibición del sistema nervioso. En consecuencia, el sueño interrumpe toda acción, pero no sólo eso, también evita que las neuronas lleguen a un agotamiento total y les sirve de recarga, dándoles nueva energía que consumir.

Gracias al sueño no sólo se reduce la actividad desplegada durante la vigilia sino que, además de inhibirse la actividad de relación con el exterior (tono muscular) y de reducirse las funciones vitales (temperatura, ritmo cardiaco, etc.) las neuronas experimentan un proceso de restablecimiento.