

## Tipnan pa yuda bo yiu drumi mas tempran

1. Cada 2 pa 3 dia laga e mucha drumi mas tempran cu ta custumber
2. Percura mainta pa hopi claridad den su camber y anochi menos luz posibel. Asina bo ta yud'e pa adapta su oloshi interno
3. Evita wega bruto, wak television of video-game prome cu e bay drumi
4. Purba crea un rutina mas relajante dor di por ehempel laga e yiu bebe un glas di lechi cayente, tuma un baño, conta storia, etc.



## Conclusion

Soño ta duna energia na tanto mucha como adulto. Soño ta mantene bo saludabel, e ta yuda bo yiu siña bon y pa e por tin un bon beis. Esaki por yuda e ambiente di cas considerablemente!

Pa mas informacion por aserca:



Cumana 2,  
Tel.: 583 4247 of 588 0856  
Fax: 583 5658  
Website: [www.fpnm.aw](http://www.fpnm.aw)  
E-mail: [info@fnpm.aw](mailto:info@fnpm.aw)

Adaptacion di: articulo  
"The late show" revista Parents  
Coreccion: Fundacion pa nos Muchanan  
Ilustracion: Anita Prici  
Layout: iD - creative marketing people  
Financia pa:

# Importancia di drumi suficiente



## Introduccion

Tin varios mayor lo admitti cu tur anochi nan yiu ta bai drumi laat. E yiu ta bai drumi entre 10.30 pa 11 or. Motibo por ta varios. Tin mayor ta stop di traha laat, otro pa puro cansancio no ta logra pone yiu drumi tempran. Den mayoria famia e miembronan no por permiti nan mes e luho di 'slaap uit' tur mainta. E pregunta ta keda: drumimento laat ta afecta e mucha si of no? Esey ta topico di e flyer aki.



## Dicon no ta bon pa drumi laat?

Mayoria experto riba custumbenan di drumi no ta mucho contento cu drumimento laat. Tin hasta ta bisa cu drumi laat ta pisa pa e mayornan tambe. Anochi laat e mayor cu yiu di por ehempel 3 aña, no tin mucho energia mas pa anda cune. Ademas

e mayor mester tin tempo pa su mes. Importante ta pa percira cu tur anochi e yiu ta bay drumi na e mesun ora y cu e ta drumi suficiente. Duracion y regularidad den e ciclo di drumi y lanta ta factornan hopi importante ora ta papia di un mucha cu ta drumi bon y ta haya suficiente sociego.

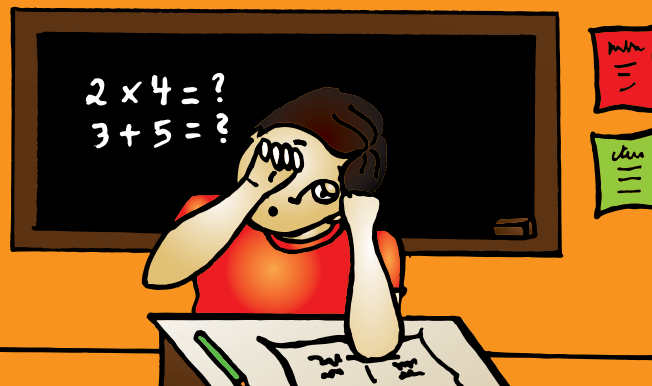
## Kico ta drumi laat?

Ora e mucha drumi laat ta nifica cu e no ta haya suficiente soño cu e mester. Mucha, mescos cu adulto no por funciona bon ora nan ta cansa. Nan ta haya malbeis y no por pone atencion na cosnan cu nan mester haci. Consecuencia di esaki pa culpa di e mucha ta stress, cu na su turno por influencia bon crecemento.

## 3 señal di cansancio

No tur ora bo por ripara si un mucha a drumi suficiente, pasobra un mucha cansa no necesariamente ta mustra dor di su comportacion cu e ta cansa.

1. E mucha cansa por bringa contra su soño y esaki ta haci'e bira mas activo.
2. Otro indicacion cu un mucha no ta drumi suficiente ta ora constantemente e ta pega soño hasta durante un trip cortico den auto.



3. Fregamento di wowo y bira irita lihe ta otro indicacion. Tambe ora mainta bo mester fors'e p'e haci loke mester haci pa bay scol.

## Oloshi interno

Ora un mucha lanta di su mes mainta no ta nifica cu ela drumi bon y suficiente. Hende tin un oloshi interno cu ta hopi fuerte. Tin mucha ta lanta na cierto ora sin importa e ora cu ela bay drumi e anochi prome. Falta di suficiente soño tambe por haci cu e mucha no ta drumi tur ora tranquil y ta lanta mucho tempran. Un conseho ta pa laga e mucha drumi mas tempran. E lo drumi mas tranquil y lo keda den cama mas largo.

## Rutina di drumi

Ta importante pa bo yiu custumbra na un rutina di drumi sano. Ora e ta bay centro di mucha of scol e mester lanta tempran. Den weekend e por drumi un tiki mas. Mas bo warda pa structura su orario di drumi mas dificil ta bira p'e adapta. Bo por haci e cambio gradualmente. Unabez e custumbra lanta tempran, no lag'e drumi laat atrobe dor cualkier distraicion den cas.

## Anochi ta pa drumi

Segun American Academy of Pediatrics e cantidad di ora cu un mucha di:

- 2 pa 3 aña mester drumi ta entre 9 pa 13 ora
- 3 pa 5 aña mester drumi entre 10 pa 12 ora y
- 5 pa 12 aña mester drumi por lo menos 8 ora.