Lic. Enfermería

Fundamentos de enfermería III

Dr. Laura Blasi pineda

E.L.E. Andrea Guadalupe Ramírez Pérez

Grado: 3 cuatrimestre

LAS ETAPAS DE VIDA

LACTANTES

- ACTIVIDADES
  - En los músculos de la zona superior e inferior, aprender a levantarse
- SUEÑO
  - Como hacer muecas al bebe. El avioncito
- DESCANSO
  - Los lactantes deben dormir entre 14 y 17 horas de sueño
- EJERCICIOS
  - Contribuye su desarrollo físico, ayuda a recuperar su energía, crea un buen habito de sueño saludable etc.

PREESCOLARES

- DESCANSO
  - El cerebro se recobra y además expande su potencial aparte de que da energía
- SUEÑO
  - Deben tener un sueño de entre 10 y 13 horas diarias en un horario regular
- ACTIVIDADES
  - Tableros de colores los niños aprender diversas cosas como también el memoria de letras o aprender el abecedario
- EJERCICIOS
  - Los niños deben pintar, leer etc. Pueden ser antes de dormir

ESCOLARES

- DESCANSO
  - El niño descanse al menos *una* hora desde que salga de la escuela para su rendimiento y energía.
- ACTIVIDAD
  - Permiten a los niños desarrollar su ingenio, así como divertirse y aprender más sobre lo que ha aprendido en la escuela. Pueden ser talleres, juegos, deportes, salidas
- SUEÑO
  - Deben dormir de 9 a l2 horas

ADOLECENTES

- ACTIVIDAD
  - Trae un buen beneficio para la salud como en los deportes ya sean escolares o por ocio
- SUEÑO
  - Deben de dormir de 8 a 9 horas
  - El descanso en el adolecente evita la saturación, y el agotamiento mental

TERCERA EDAD

- SUEÑO
  - Los mayores de edad descansan de 7 a 8 horas
- ACTIVIDAD
  - Deben hacer actividades aeróbicas o por sesiones mínimo 10 minutos para sus articulaciones y por la elasticidad