El sueño le da al cuerpo un descanso y le permite prepararse para el día siguiente.

El sueño infantil cumple una función reguladora y reparadora en el organismo. Es esencial para el control de la energía y la temperatura corporal.
El sueño es un **período de descanso que se alterna con la vigilia**. Todos tenemos relojes internos en el cuerpo que controlan los momentos en que estamos despiertos y cuándo el cuerpo está listo para dormir. Esos relojes tienen ciclos de aproximadamente 24 horas.