



## ¿Cómo iluminar el dormitorio de los niños?

La iluminación en el cuarto de los niños, además de alumbrar, tiene la gran responsabilidad de facilitar la estimulación, el aprendizaje, los juegos e incluso un descanso adecuado. No se trata de poner un par de lámparas que alumbren el espacio, debemos pensar en las actividades, la ubicación de los muebles y, por supuesto, en la edad del niño. Tener las lámparas correctas, instaladas en el lugar preciso y brindando la luz adecuada permitirá crear un ambiente propicio para que el niño se sienta cómodo y pueda desarrollar sus actividades.

1

### Luz general

Instala una lámpara de techo que dé una luz ambiental e ilumine todo el espacio.

Puede ser una lámpara de colgar o focos dirigibles, que ofrecen la posibilidad de apuntar hacia el techo, para dar una luz suave y de descanso, o hacia un lugar específico como la zona de juegos o el cambiador.

2

### Luz de cabecera o para mesa de noche

Por muy pequeño que sea el niño es bueno instalar una luz cerca de su cama. Servirá para las lecturas nocturnas y para darle seguridad en caso que necesite encender una luz.

Tiene que ser una lámpara de fácil encendido y lo suficientemente segura para que el niño no la voltee.

Una buena opción son las lámparas de aplique cerca de la cabecera.

3

### Iluminar juguetes y libros

Para dar independencia al niño, una buena medida es instalar una luz cerca de sus juguetes para que los pueda ver y elegir cuál quiere.

En repisas y estantes se puede poner una lámpara de pinza.

4

### Luz escritorio o zona de juegos

Dependiendo de la edad, se debe prestar mucha atención a la luz del escritorio o zona de juegos, ya que debe ser clara y bien dirigida para que el niño pueda hacer sus tareas o jugar sin problemas.

En el caso del escritorio puede ser una lámpara de mesa con brazo dirigible y una luz muy concentrada; y en la zona de juegos una lámpara de colgar o un foco.

#### RECOMENDACIONES

Para evitar que los niños metan los dedos en los enchufes se puede poner un protector plástico.

5

### Dimmer

Hay muchos niños que necesitan una luz encendida para quedarse dormidos. Para que esto no produzca un gasto excesivo de energía se puede instalar un *dimmer*.

Puede ser un *dimmer* en el interruptor de la pared, que regula la luz general, o un *dimmer* volante que se conecta al enchufe de cualquier lámpara y permite controlar su intensidad.

6

### Luz tenue de compañía

También está la posibilidad de enchufar una luz nocturna de compañía, es decir una luz tenue y de muy bajo consumo (entre 5 y 15 W, dependiendo del modelo).

#### RECOMENDACIONES

Por seguridad no se recomienda tener lámparas de pie en los dormitorios de los niños o en las zonas por donde ellos transitan, ya que podrían enredarse en los cables, botar la lámpara y accidentarse.