

Buenos hábitos de sueño



Dormir bien por la noche

Los buenos hábitos de sueño desempeñan una función primordial en la salud física, la salud mental y el bienestar general de los niños. En realidad, el sueño es tan importante para el desarrollo de los niños como lo son la nutrición y la actividad física.

Lamentablemente, las experiencias infantiles adversas (ACE, por su sigla en inglés) pueden alterar el sueño. Prestar especial atención al sueño de su niño puede ser útil de muchas maneras. Los estudios demuestran que los niños que duermen las horas de sueño que necesitan se enferman con menor frecuencia, se concentran más y se comportan mejor en la escuela, además de manejar el estrés con mayor facilidad.

A continuación algunas ideas para ayudar a que su niño duerma lo suficiente:

- **Mantenga rutinas regulares.** Los niños se desarrollan mejor cuando sus rutinas son predecibles y ellos pueden disfrutar de las horas que les dedican sus padres o cuidadores. Si usted hace siempre las mismas actividades con su niño a la hora de la siesta y antes de acostarlo a dormir en la noche, esto puede ayudar a que todos estén calmados y a que su hijo se quede dormido más fácilmente. Pruebe leyéndole un libro, cantándole una canción de cuna, o hablándole en voz baja. Pregúntele cuál fue la mejor parte de su día y después cuénteles qué fue lo mejor para usted.
- **Haga que día tras día las horas de dormirse y de despertarse sean siempre similares.** Nuestro cuerpo será más sano y nuestro cerebro funcionará mejor si nuestros horarios para dormir son regulares y predecibles. Si los niños saben lo que pueden esperar, la rutina a la hora de dormir transcurrirá con menos tropiezos.



Trate de que el niño se acueste a dormir casi a la misma hora todas las noches. Un horario para dormir uniforme, también puede hacer que el despertar a la mañana siguiente sea mucho más fácil.

- **Mantenerse activo durante el día.** Haga alguna actividad física, como una caminata, una visita al parque infantil o practiquen juntos un deporte favorito y convierta esta actividad en una rutina familiar. A los niños que hacen suficiente ejercicio les resultará más fácil acostarse a dormir en la noche.
- **Limite el uso de las pantallas y dispositivos con pantalla táctil especialmente en la noche.** Evite las pantallas (televisión, teléfonos y tabletas) en el espacio para dormir. La investigación demuestra que la luz de las pantallas les impide a los niños y a los adultos sentirse relajados y soñolientos en la noche. El uso de las pantallas antes de acostarse puede hacer que sea más difícil para los niños conciliar el sueño y quedarse dormidos.
- **Preste atención al entorno a la hora de acostarse.** Organice un espacio que ayude a los niños a quedarse dormidos. Haga que la luz en la habitación sea tenue y que los niveles de ruido sean bajos. La temperatura debe ser fresca (entre 65 y 72 grados) en lugar de fría o caliente. La cama debe ser un lugar cómodo para dormir, no para jugar.
- **Busque ayuda de un profesional de salud.** Hable con el pediatra si su niño se despierta varias veces en la noche, tiene pesadillas o terrores nocturnos frecuentes o es sonámbulo.



FUENTES DE INFORMACIÓN

American Academy of Pediatrics. (2018). *Sleep*. Consultado en: <https://www.healthychildren.org/spanish/healthy-living/sleep/paginas/default.aspx>

Fatima, Y., Doi, S. A., Mamun, A. A. (2015). Longitudinal impact of sleep on overweight and obesity in children and adolescents: A systematic review and bias-adjusted meta-analysis. *Obesity Review*, 16(2), 137–149.

Noll, J. G., Trickett, P. K., Susman, E. J., & Putnam, F. W. (2006). Sleep disturbances and childhood sexual abuse. *Journal of Pediatric Psychology*, 31(5), 469–480.

Wolfson, A. R., & Carskadon, M. A. (2003). Understanding adolescents' sleep patterns and school performance: A critical appraisal. *Sleep Medicine Reviews*, 7(6), 491–506.

Wolke, D., & Lereya, S. T. (2014). Bullying and parasomnias: A longitudinal cohort study. *Pediatrics*, 134(4), e1040–1048.

