



CONTENIDO PARA CUIDADORES

La importancia del sueño

¿Cuánto sueño necesitan los niños?

Dormir bien durante la noche es sumamente importante para nuestra salud mental y física. Dormir ayuda al cerebro a aprender cosas nuevas, a prestar atención y a recordar.

Totales de sueño recomendados (AASM, 2016) en un período de 24 horas

Rango de edad	Recomendación
Niños en edad escolar (6 a 12 años)	9-12 horas
Adolescentes (13 a 18 años)	8-10 horas

Entre los problemas comunes para dormir se incluyen:



- Negarse a irse a dormir.



- Dificultad para conciliar el sueño y mantenerlo.



- Necesidad de la presencia de un cuidador para conciliar el sueño.



- Pesadillas y miedos nocturnos.



- Parasomnias, incluyendo terrores nocturnos, sonambulismo y hablar dormido.

Los problemas del sueño están asociados con una serie de preocupaciones de salud física y mental, incluyendo:

- Somnolencia excesiva durante el día.
- Fatiga.
- Irritabilidad o mal humor.
- Hiperactividad.
- Falta de atención.
- Aumento de los berrinches u otras conductas negativas.
- Disminución de las calificaciones o del rendimiento académico.
- Aumento de la ansiedad o la depresión.
- Dificultad para manejar el estrés.



Los padres deben dar un buen ejemplo.

Dé buen ejemplo a sus hijos sobre lo que deben hacer, e incluso diga en voz alta lo que está haciendo: "Me gustaría mirar mi programa de televisión ahora, pero ya casi es hora de dormir y quiero asegurarme de dormir bien esta noche".

PMP de la AAP
en Ohio
Aplicación móvil

Busque la aplicación Parenting at Meal and Playtime en Apple Store o Google Play

Lo más destacado de la aplicación...



- Materiales avalados por médicos para que los padres puedan consultarlos en el momento en que lo necesiten.
- Recursos para padres organizados por edad.
- Recordatorios por mensaje de texto cada mes o por hitos de la edad.
- Fácil inscripción.
- Videos sobre la alimentación, el juego, la nutrición y mucho más.



Estos folletos son propiedad de la Sucursal de la Academia Americana de Pediatría en Ohio y del Departamento de Salud de Ohio y no pueden ser alterados sin autorización expresa.

La importancia del sueño



Crear una rutina de sueño saludable

Elegir dos o tres cambios para hacer y dar tiempo para trabajar en ellos (dos semanas, más o menos). Los hábitos y rutinas del sueño podrían verse diferentes en cada persona. Recordatorio: el objetivo no es la perfección.



- **Adherir a un horario**, lo que incluye levantarse y acostarse más o menos a la misma hora cada día (y sí, incluidos los fines de semana).



- **Crear una rutina sistemática para irse a la cama**, con actividades que se hacen en el mismo orden entre 20 y 30 minutos antes de acostarse. Por ejemplo:

- Darse una ducha.
- Cepillarse los dientes.
- Ir al baño.
- Ponerse la ropa de dormir.
- Leer un libro, escuchar música para tranquilizarse o historias de relajación.



- **Limitar el tiempo que pasa en el dormitorio.** Lo ideal es que los niños estén en la cama solo cuando van a dormir y no mientras miran televisión, usan el teléfono, hacen la tarea de la escuela o comen. Esto ayuda a crear una conexión fuerte entre el sueño y la cama.



- **Evitar las siestas.** En un mundo perfecto no habría siestas a partir del comienzo de la escuela primaria. Si se necesitara una siesta, hay que poner un despertador para que no dure más de 20 o 30 minutos.



- **Salir al aire libre y hacer actividades.** Salir a caminar, jugar al básquetbol o lanzar una pelota de fútbol, saltar la soga, jugar a corretearse (el "pilla pilla"), bailar.



- **Evitar las pantallas.** Dejar de usar pantallas al menos 30 minutos antes de irse a dormir. Si esto no fuera posible, evitar usar pantallas después de acostarse.

- Poner las pantallas lejos de la cama para que no sea fácil acceder a ellas.
- Apagar los aparatos electrónicos a una hora fija por la noche y ponerlos a cargar fuera del dormitorio.
- Evitar los televisores o las consolas de videojuegos en los dormitorios, en especial a la hora de irse a dormir.

Para adolescentes de 15-18 años de edad

Es muy fácil que el sueño de los adolescentes se salga de control. Muchos adolescentes caen en el hábito de quedarse despiertos hasta muy tarde y dormir hasta tarde al día siguiente, en especial los fines de semana o los días que no hay escuela.

Si el adolescente se acostumbró a acostarse tarde y levantarse tarde, debe empezar a despertarse 30 minutos más temprano cada día durante varios días. Y acostarse 30 minutos más temprano. Estos pequeños cambios, con el tiempo, harán que el ajuste sea un poco más sencillo.

El adolescente debe trabajar con su cuidador para crear un plan de sueño que ambos creen que funcionará. Hay que estar dispuesto a hacer concesiones.