

# TODO LO QUE QUERÍA SABER SOBRE LOS NIÑOS Y SUEÑO

Todo ser viviente necesita dormir. Esto es especialmente cierto para los niños. ¿Cuál es la cantidad correcta de sueño para un niño? ¿Por qué es tan importante dormir? ¿Qué puede hacer un padre para ayudar a preparar el escenario para que sus hijos tengan una buena noche de sueño? Las respuestas a estas preguntas y más en todo lo que quería saber sobre los niños y sueño.

**Pregunta:** ¿Cuánto debe dormir mi niño de escuela primaria todas las noches?

La Fundación Nacional del Sueño recomienda que los niños entre las edades de 5 a 12 obtengan 10 a 11 horas de sueño cada noche. Esto no incluye el tiempo necesario para seguir una rutina antes de dormir (hablaremos más sobre eso más adelante). Así que si su hijo necesita estar despierto a las 7:00 y necesitan 10 horas de sueño + 30 minutos para que se preparen para la cama, tiene que empezar la rutina de ir a dormir antes de las 8:30 pm. Aunque puede haber diferencias individuales en cuánto sueño requiere un niño, la meta es dormir más, no menos.



**Pregunta:** Wow! Parece que es demasiado sueño. ¿Por qué es importante que un niño duerma tanto? ¿Qué pasa?

Mucha gente piensa que durante el sueño el cuerpo y la mente está se apagan. ¡No es cierto! Durante el sueño es cuando tu cuerpo y tu mente están haciendo cosas importantes para prepararse para el día siguiente.

## En el cuerpo

- La sangre va a los músculos y tendones para ayudarlos a crecer y reparas
- Los niveles de energía los están siendo restaurados
- Las hormonas que equilibran el apetito están siendo producidas
- Las hormonas que ayudan con el crecimiento y desarrollo están siendo liberados
- El sistema inmunodeficiencia se deshace de los gérmenes, virus y bacterias

## En el cerebro

- Todo lo aprendido durante el día (memoria a corto plazo) se está volviendo en memoria a largo plazo así te recordaras
- Los productos químicos en el cerebro que ayuda con buen humor están siendo restaurados
- Los productos químicos que ayuda con aprendizaje, estar alerta y tomar buenas decisiones están volviendo a mejores niveles de

En pocas palabras, el cuerpo y el cerebro están haciendo todo lo que necesitan hacer para asegurarse de que un niño puede hacer todo mañana!



**Pregunta:** ¿Qué hay de malo que mi hijo no duerma lo suficiente?

Hay muchos efectos negativos de no dormir lo suficiente. Incluyen no poder concentrarse, cambios de humor, sentirse irritable y malhumorado, hiperactividad, problemas cognitivos que pueden afectar el aprendizaje, enfermarse más a menudo, no ser capaz de tomar buenas decisiones, depresión, aumento de peso (causado por aumento cortisol), y menor rendimiento físico. ¿Puedes ver cómo no hay suficiente sueño hace que sea difícil para un niño a sentirse bien y tener éxito en la escuela?

**Pregunta: Estoy convencido! ¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hijo para conseguir una buena noche de sueño?**

Establecer una rutina regular 'antes de dormir'. Estas son las cosas que señalará al niño que es hora de dormir y que es necesario hacer antes de ir a dormir. Al cabo para que sea una rutina debe suceder al mismo tiempo todas las noches y todos los pasos deben hacerse cada vez. Recuerda que el tiempo necesario para completar la rutina 'antes de dormir' es añadido en el total de horas de sueño necesitado.

Si quieres que tu hijo este en cama a las 8:30, a las 7:30 una rutina 'antes de dormir' podría incluir



1. Apagar la TV, iPad, iPhone y aparatos electrónicos.
2. Tomar un bocadillo ligero (sólo si tienen hambre).
3. Tomar un baño.
4. Ponerse la pijama.
5. Cepillarse los dientes.
6. Leer un cuento.
7. Asegúrese de que la habitación esté oscura (una lamparita está bien si no es demasiado brillante), tranquilo y a una temperatura confortable (fresco, frío no es el mejor).
8. Acostar a su hijo / a.
9. Buenas noches, dar besos y abrazos y salir.

¿Qué es una gran manera de iniciar la captura de algunos Zzzz y tener dulces sueños!

**Pregunta: ¿tengo que mantener la rutina 'antes de dormir' los fines de semana?**

Incluso los fines de semana los padres deben mantenerse al día con la rutina de 'antes de dormir'. Se puede ampliar para dormir de la niña (un poco menos de una hora). Si echas totalmente la rutina de los fines de semana sólo va a hacer mucho más difícil volver a venga el domingo por la noche.

**Pregunta: ¿Hay cosas que no debería hacer que pueden interferir con el sueño de mi hijo?**

Estas son algunas cosas que deben evitarse a toda costa.

- No debe tu hijo compartir la cama (si es posible).
- Dormir con mamá & papa u otra persona significa más posibilidades de ser despertado y no dormir lo suficiente.
- No dejes que tu hijo tiene demasiada comida, mucha azúcar o cafeína justo antes de dormir.
- Todo esto hará más difícil para dormirse o permanecer dormido.
- No deje que los niños vean televisión o jueguen con cosas electrónicas (que los iPads, iPhones, Leap Pads, juegos de video, etc.) al menos 1 hora antes de acostarse.
- Los estudios han demostrado que los niños que ven televisión o jueguen con cosas electrónicas no duermen tan fácilmente, tiene dificultad para conciliar el sueño, son más propensos a tener pesadillas y tienen una menor calidad del sueño.
- No entrar en la habitación de su hijo si se despiertan en la noche a menos que están enfermos o tienen una emergencia.
- Dejarlos volver a dormirme por cuenta propia.

**Pregunta: ¿Hay veces que debería estar preocupado sobre el sueño de mi hijo?**

Sí. Si su hijo ronca, tiene pesadillas extremas (terrores nocturnos), camina dormido, despierta con frecuencia en medio de la noche o se queda dormido durante el día aun con una buena noche de sueño. Es tiempo de hablar con un médico. Estos podrían ser señales de un problema médico que sólo un médico puede tratar.

