

# La importancia del sueño en la infancia

17 de Junio de 2020

Tiempo estimado de lectura: 4 min

El sueño es esencial para la salud y el desarrollo en la infancia. Las niñas y los niños que duermen lo suficiente son menos propensos a problemas de comportamiento e irritabilidad, tienen sistemas inmunitarios más sanos y un mejor rendimiento académico.

Dormir bien es tan importante como una buena alimentación. **Tanto a nivel físico como psicológico, un mal descanso tiene consecuencias negativas sobre el cuerpo y el cerebro, además puede favorecer el desarrollo de enfermedades.**

Según la Sociedad Española del Sueño, durante la infancia también se pueden producir trastornos del sueño. Entre un 25% y un 30% de las visitas al pediatra están relacionadas con algún problema a la hora de dormir.

En algunas ocasiones el tratamiento indicado no es farmacológico y la solución consiste en ofrecer herramientas a las familias para corregir los trastornos del sueño que repercuten en la salud y el desarrollo correcto de los niños y de las niñas. Un cambio de hábitos puede influir positivamente en la dinámica familiar, que se ve alterada cuando los hijos y las hijas de cualquier edad (lactantes, niños, niñas o adolescentes) no descansan adecuadamente.

Dormir lo suficiente debe ser una de las prioridades de la familia. Por eso, es importante que los padres y las madres ayudéis a vuestros hijos y vuestras hijas para desarrollar buenos hábitos para dormir desde una edad temprana.

**Los hábitos que se adoptan en la infancia son más fáciles de mantener en la edad adulta.**



La Sociedad Española del Sueño propone un listado de consejos para padres y madres que facilitan y mejoran el sueño de niños y niñas que pueden ser de gran utilidad

### **10 normas de higiene del sueño para niños y niñas (hasta 12 años):**

- Ir a la cama cada noche a la misma hora preferiblemente antes de las 21 h.
- Mantener unos horarios de siesta/s diurna/s adecuados a la edad.
- Establecer una rutina consistente antes de acostarse.
- Hacer de la habitación un lugar propicio para lo el sueño: fresco, oscuro y tranquilo.
- Favorecer que su hijo se duerma de forma autónoma.
- Evitar la exposición a la luz brillante a la hora de acostarse y durante la noche y aumentar la exposición a la luz durante la mañana.
- Evitar las comidas pesadas y la actividad vigorosa cerca de la hora de acostarse.
- Mantener los dispositivos electrónicos (incluyendo TV., ordenadores, teléfonos móviles,...) fuera de la habitación y limitar su uso cerca de la hora de acostarse.
- Evitar tomar cafeína, incluyendo colas, café y té.
- Mantener horarios regulares durante el día, incluidos horarios de comidas.

La mejor sugerencia para que niños y niñas desarrollen buenos hábitos para dormir bien es adoptar una rutina nocturna.

### **Rutinas positivas al ir a dormir**

Consiste en desarrollar una serie de actividades o rutinas con las que el niño o la niña disfrute para prepararse e ir a la cama, evitando la asociación del acto de ir a dormir con una actividad que cause estrés.

Comparte con tu hija o hijo ese momento final del día para finalizar su rutina de sueño: léete un cuento o cuéntale una historia inventada, una caricia, un beso de buenas noches. Todo eso invita a la relajación, al descanso y a identificar la hora de irse a dormir.

**Los horarios y las rutinas fijas crean seguridad durante la infancia, les ayuda a identificar el momento del día y a saber lo que toca hacer en ese momento. De la misma manera ocurre con el sueño. Además le ayudará a ir bajando la intensidad y a relajarse poco a poco.**