

Hábitos de sueño saludables en la infancia y la adolescencia.

Tiempo estimado de lectura: 3 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



En la infancia y adolescencia, **es especialmente importante establecer una rutina de sueño saludable**. Esta rutina se asocia con:

- Mejor conciliación del sueño.
- Aumento en la duración del sueño.
- Menos despertares nocturnos.

Además, **mejora el comportamiento, la capacidad de concentración y la salud** en general.

La primera directriz es **establecer un horario fijo y regular** de sueño. La diferencia de horas de sueño entre el fin de semana y entre semana no debe ser superior a una hora en niños y niñas, y dos horas en adolescentes. Los niños y niñas deben acostarse a una hora suficientemente temprana como para permitir que duerman las horas que necesitan.

- En edad preescolar, esto es, entre 3 y 5 años, deben dormir de 10 a 13 horas diarias.
- Los niños y niñas en edad escolar, esto es, entre 6 y 13 años, deben dormir de 9 a 11 horas diarias.

- En la adolescencia se aconseja dormir de 8 a 10 horas diarias.

Se aconseja crear una **rutina relajante fija** a la hora de dejar al niño o niña **durante unos 20-45 minutos** previos. Por ejemplo, un baño, un masaje, ponerle el pijama o contar un cuento, pueden favorecer la conciliación del sueño, transmitiendo tranquilidad y seguridad en un ambiente con poca luz y ruido.

Además, se recomienda **establecer siestas regulares** durante el día y **adecuadas en duración y horario** según la edad del niño, evitando siestas largas, sobre todo cerca de la hora de dormir. También se propone **reforzar el ciclo luz-oscuridad**: exponer al niño o niña a la luz solar durante el día y reducir la intensidad de la misma por la noche.

Tanto para la infancia como para la adolescencia, debe **evitarse usar el cuarto como lugar de castigo** para que no asocie el entorno de dormir con estímulos desagradables o negativos.

En cuanto a la alimentación, recomiendan **cenas equilibradas**, incluso una sobrecena ligera antes de ir dormir, y **evitar el exceso de líquidos**. También se aconseja **evitar comidas y bebidas estimulantes** como refrescos de cola o chocolate.

También se **aconseja** eliminar del cuarto y restringir su uso por la noche dos horas antes de dormir:

- Televisión
- Ordenador
- Teléfono móvil

Son activadores **y su luz estimula el sistema nervioso central** y empeoran la conciliación del sueño.

