

Hábitos de sono saudables na infancia e adolescencia

Tempo estimado de lectura: 3 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**

Imaxe sono saudable infancia e adolescencia reloxo

Na infancia e adolescencia, **é especialmente importante establecer unha rutina de sono saudable**. Esta rutina asóciase con:

- Mellor conciliación do sono.
- Aumento na duración do sono.
- Menos espertares nocturnos.

Ademais, **mellora o comportamento, a capacidade de concentración e a saúde** en xeral.

A primeira directriz necesaria é **establecer un horario fixo e regular** de sono. A diferenza de horas de sono entre o fin de semana e entre semana non debe ser superior a unha hora en nenos e nenas, e dúas horas en adolescentes. Os nenos e nenas deben deitarse a unha hora

suficientemente cedo como para permitir que durman as horas que precisan.

- En idade preescolar, isto é, entre 3 e 5 anos, deben durmir de 10 a 13 horas diarias.
- Os nenos e nenas en idade escolar, isto é, entre 6 e 13 anos, deben durmir de 9 a 11 horas diarias.
- Na adolescencia aconséllase durmir de 8 a 10 horas diarias.

Aconséllase crear unha **rutina relaxante fixa** á hora de deitar ao neno ou nena **durante uns 20-45 minutos** previos. Por exemplo, un baño, unha masaxe, poñerlle o pixama ou contar un conto, poden favorecer a conciliación do sono, transmitindo tranquilidade e seguridade nun ambiente con pouca luz e ruído.

Ademais, recoméndase **establecer sestas regulares** durante o día e **adecuadas en duración e horario segundo a idade** do neno, evitando sestas longas, sobre todo preto da hora de durmir. Tamén se propón **reforzar o ciclo luz-escuridade**: expor ao neno ou nena á luz solar durante o día e reducir a intensidade da mesma pola noite.

Tanto para a infancia como para a adolescencia, debe **evitarse usar o cuarto como lugar de castigo** para que non asocie o entorno de durmir con estímulos desagradables ou negativos.

En canto á alimentación, recomendan **ceas equilibradas**, incluso unha sobrecea lixeira antes de ir durmir, e **evitar o exceso de líquidos**. Tamén se **aconsella evitar comidas e bebidas estimulantes** como refrescos de cola ou chocolate.

Tamén se **aconsella** eliminar do cuarto e restrinxir o seu uso pola noite dúas horas antes de durmir:

- Televisión
- Ordenador
- Teléfono móbil

Son activadores **e a súa luz estimula o sistema nervioso central e empeoran a conciliación do sono.**