

Hábitos de Sueño Saludables para los Niños

¿Qué es el insomnio?

Dificultad en dormirse, en quedarse dormido o el madrugar por más de un mes.

¿Qué son las causas del insomnio?

- Malos hábitos de sueño del niño, de los padres o del tutor/cuidador
- Tomar algunos medicamentos, aún los medicamentos sin receta o naturales
- Condiciones de salud (Ej. Estrés, ansiedad, depresión, alergias, asma, ronquido fuerte, TDAH o dolor)

¿Necesita mi hija/o un medicamento para dormir?

Siempre emplee hábitos de sueño saludables, aún cuando el doctor esté tratando la causa del insomnio o recetando un medicamento para dormir.

Rutinas y Hábitos para Dormir

- Acuéstese a la misma hora cada noche, aún los fines de semana. Generalmente, los infantes y niños de 1-3 años necesitan más de 12 horas de sueño, los niños cerca de 10 horas y jóvenes de 13-19 años pueden necesitar hasta 9 horas de sueño por noche (en general, los adultos necesitan unas 8 horas).
- Siga la misma rutina cada noche para indicar a sus hijos que la hora de dormir se está acercando. Deje tiempo suficiente para que se apague la luz a la hora de dormir. Ej. Tome un baño tibio, lávese los dientes y luego lea por 15 minutos.
- Termine la noche tranquilamente sin juegos bruscos, televisión, videojuegos o computadoras antes de la hora de dormir.
- ¡Haga un plan! Termine sus deberes una hora antes de la hora de dormir. Ej. Termine tareas, escoja la ropa para el día siguiente.
- Enseñe a su hijo como calmarse y dormirse sin usted. Ej. Use una cobija especial, un peluche, una foto de un papá, o una máquina de sonidos que se apague sola. Un hijo más grande puede intentar respirar profundamente o imaginar algo agradable y relajante, como un día en la playa.
- Acueste a su hijo cuando esté somnoliento, no dormido. Dejándole dormirse en brazos o en otros lugares son hábitos que son difíciles de romper!
- Si necesita entrar en la recámara durante la noche, hágalo rápido y en silencio; limite el comportamiento de su hijo y sus intentos de llamar la atención.

Mantenga la recámara como una zona quieta y úsela solamente para dormir—¡Las recámaras son para dormir!

- Use un pijama cómodo. Asegure que los pañales de sus hijos estén secos y que los niños más grandes pasen al baño justo antes de dormir.
- Fíjese en los ruidos cerca de la cama del niño que puedan complicarle el sueño. Ej. Ruidos de un cuarto próximo o de otros niños que comparten la recámara.
- Mantenga la recámara fresca y oscura con cobijas, y si es necesario, una luz nocturna.
- Elimine las distracciones de la recámara. Ej. Quite la televisión, la computadora, el teléfono o el radio; Limite el número de juguetes en la cama.
- No use la cama del niño para jugar, estudiar u otras actividades.
- Para niños más grandes, no les permita mirar el reloj una vez que estén acostados.

Rutinas y Hábitos Durante el Día

- Despierte a la misma hora cada día, aún los fines de semana. Es más fácil levantar a un niño a la misma hora que acostarle a la misma hora.
- Elimine las siestas durante el día (en general después de los 5 años) si impiden el sueño del niño en la noche.
- Escoja comida saludable y coma a la misma hora cada día. Quite la cafeína (Ejs. té, refresco, energéticos, chocolate) de la dieta, especialmente después de las 5pm. No coma fuerte cerca de la hora de dormir, aunque es aceptable merendar ligeramente cuando el niño tiene hambre.
- Planee horas para hacer ejercicio y jugar cada día para que su niño se duerma cansado.
- Si su hijo suele preocuparse durante el transcurso del día, programe una hora durante el día cuando puedan platicar de sus preocupaciones y ansiedades.

Referencias: Disponibles en https://www.sccp.sc.edu/sites/default/files/27842-SCORXE_HSH_PADS.pdf