



Colegios
"El Valle"

Departamento
de Orientación 

EL SUEÑO EN LOS NIÑOS





EL SUEÑO



El **SUEÑO** es el acto de dormir o el deseo de hacerlo. Es esencial para la salud y el desarrollo del niño, promueve el sentirse alerta, reduce los problemas de comportamiento y mejora la memoria y la concentración.

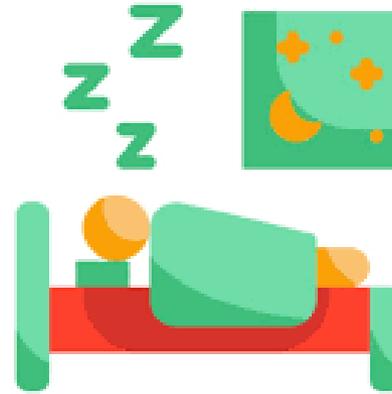
¿POR QUÉ ES IMPORTANTE DORMIR BIEN?

- Restablece almacenes de energía.
- Restaura el sistema nervioso central y el resto de tejidos.
- Tiene un papel importante en el aprendizaje y la memoria.
- Y se tratan asuntos emocionales reprimidos.

HORAS DE SUEÑO

EDAD	TIEMPO DE SUEÑO RECOMENDADO EN HORAS
Bebés de 4 a 12 meses	De 12 a 16 horas (incluyendo siestas)
Niños pequeños de 1 a 2 años	De 11 a 12 horas (incluyendo siestas)
En Ed. Infantil de 3 a 5 años	De 10 a 13 horas (incluyendo siestas)
En Ed. Primaria de 6 a 12 años	De 9 a 12 horas
Adolescentes: de 13 a 18 años	De 8 a 12 horas

American Academy of Pediatrics



FACTORES

- **AMBIENTE:** Dormir en un ambiente tranquilo, evitando el ruido. Disponer de una cama y almohada cómoda y un colchón confortable. Una habitación ordenada ayudará a conciliar el sueño.
- **LUZ:** Utilizar una luz cálida en el dormitorio. Se aconseja dormir a oscuras, para favorecer el descanso y subir las persianas al despertarse.
- **TEMPERATURA:** Mantener la temperatura entre 18 y 22 grados. La temperatura del cuerpo también es importante, y la ropa de cama debe adecuarse a la temperatura del dormitorio para no pasar frío, ni calor.



ALIMENTACIÓN



- **CUIDAR LA ALIMENTACIÓN Y MANTENER LOS HORARIOS DE COMIDAS.**
- Evitar las bebidas y comidas excitantes como el chocolate o los refrescos por la noche.
- Cenar pronto, al menos dos horas antes de ir a dormir. Cenar ligero evitando grasas e hidratos.
- No acostarse con hambre o con exceso de líquido. Evitar acostarse inmediatamente después de cenar.



SIESTAS



MANTENER LAS SIESTAS PERO NO MUY PROLONGADAS O TARDÍAS.

- En niños de 2 a 4 años, hay que continuar con la rutina de descanso diurno. Por lo general, una siesta después de comer. Es fundamental que se realice sobre la misma hora y respetar su duración habitual.
- En adolescentes no se recomienda siesta, pero en caso de hacerlo, nunca más allá de las 17:00 horas y que sea de corta duración (máximo 30 minutos).



ACTIVIDAD FÍSICA

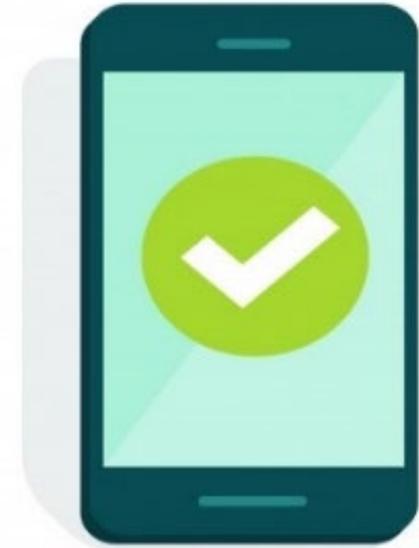


LIMITAR LA ACTIVIDAD FÍSICA 2 HORAS ANTES DE IR A DORMIR.

- Para mejorar la calidad del sueño, lo más recomendable es practicar ejercicio durante el día, activas tu cuerpo y cuando llegue la noche dormirás mejor.
- El cansancio previo por la actividad y el baño relajante son medidas que inducen a un sueño reparador.



PANTALLAS TECNOLÓGICAS



LIMITAR EL USO DE PANTALLAS DESPUÉS DE LA CENA.

- Es importante **controlar el uso** de pantallas al menos dos horas antes de ir a dormir. No utilizar dispositivos que puedan dar luz, ya que puede alterar el sueño de los niños.
- Las **imágenes violentas de televisión y vídeos en Internet** también provocan ansiedad y miedo y pueden causar dificultades en el sueño.



MANTENER RUTINAS



MANTENER HORARIOS DE SUEÑO

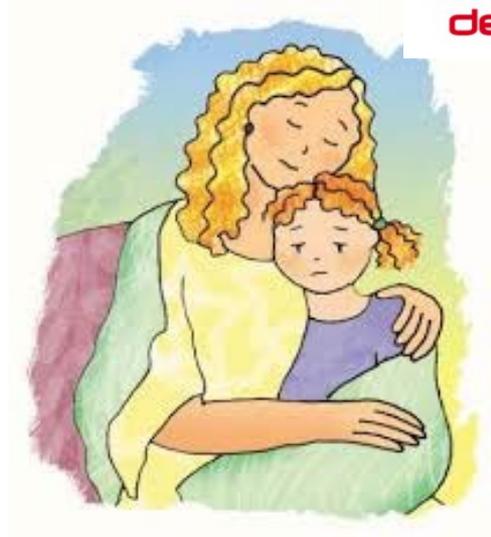
- Tener una hora fija para irse a la cama todas las noches. En verano podemos ser algo flexibles con los horarios.

CREAR UNA RUTINA PARA IR A DORMIR

- Al menos una hora antes de acostar a los niños, conviene adoptar una serie de hábitos relajantes que les ayuden a “desconectar del día”. Por ejemplo, realizar ejercicios de relajación o contar un cuento.



PATRONES DE SUEÑO



- Aprender patrones para quedarse dormidos. Los niños siguen los patrones de los padres, debemos ser modelos a seguir.
- Enseñarle a dormir solo. Necesitan a los padres para dormir (acompañarle a la habitación, apagar la luz...).
- Darles seguridad (yo voy a estar aquí...) Los padres deberán ser apoyo, pueden tranquilizar y confortar al niño.
- Comunicarnos con nuestros hijos. El niño debe de saber que están cerca y que le entienden.
- Hacer que la hora de acostarse sea una experiencia positiva y relajante.



TRASTORNOS DEL SUEÑO

Dormir no solo es fundamental para la salud física y mental, sino que también interviene en el estado de ánimo y el rendimiento.

Los trastornos del sueño se caracterizan por provocar problemas en relación al hecho de dormir.

Se suelen presentar como **dificultad para conciliar el sueño** (insomnio) y/o tener **pesadillas**, que no podemos confundir con los **terrores nocturnos**.



Insomnio

Se habla de **insomnio y otros problemas de sueño** cuando el niño tiene problemas para quedarse dormido o mantener el sueño, lo que conlleva que se despierte muchas veces en la noche. Pueden estar provocados por malos hábitos de sueño o por aspectos emocionales.

Para evitar estos trastornos **es necesario** desarrollar medidas de higiene del sueño teniendo en cuenta las anteriores recomendaciones (horas de sueño, rutinas, alimentación, actividad física, nuevas tecnologías...).

Además es necesario encontrar la causa del problema y reforzar este aspecto a través de técnicas que ayuden al niño a conciliar el sueño (como lectura de cuentos, escuchar música relajante, técnicas de relajación...)



Pesadillas

Las **pesadillas** son sueños perturbadores relacionados con sentimientos negativos, como ansiedad o miedo, que despiertan al niño. Se producen en la segunda mitad de la noche. El niño contacta con la persona de apoyo y se pueden recordar al día siguiente. **Debemos:**

- Acudir y calmarlo. Estimular al niño a hablar de las emociones y miedos y sobre lo acontecido durante la pesadilla.
- Presentar imágenes agradables antes de que se duerma, y evitar la televisión y las noticias antes de acostarse a dormir.
- Los cuentos, canciones y juegos son armas poderosas ante las preocupaciones.



Terror nocturno



Los **terrores nocturnos** son episodios de despertar brusco y ocurren en la primera mitad de la noche. El niño está entre dormido y despierto y por lo general no recuerda lo ocurrido al día siguiente y no contacta con la persona que le atiende. **¿Qué hacer?**

- Observar y evitar despertarlo. Tratar de despertar y consolar al niño no es efectivo y puede prolongar el suceso. Permanecer junto a él de forma discreta.
- Retirar objetos peligrosos del dormitorio para evitar que se haga daño.
- Crear hábitos y dormir lo suficiente es de vital importancia para reducir la frecuencia de los terrores nocturnos.

PARA TERMINAR...

**“EL SUEÑO ES LA CADENA DORADA
QUE ATA LA SALUD A NUESTRO CUERPO!”**

Thomas Dekker.

Esperamos que estas recomendaciones os sirvan de ayuda.

Desde el Departamento de Orientación seguimos a vuestra disposición para cualquier duda o consulta.