

Los buenos hábitos del sueño y el desarrollo óptimo de los niños



Sandra Díaz Rozas,
académica de la Facultad
de Enfermería, UNAB
(Universidad Andrés Bello)
Sede Viña del Mar

Para los padres siempre es muy importante saber cuántas horas de sueño deben tener sus hijos, sean bebés, niños pequeños, en edad escolar o adolescentes. Independiente de que existen pautas, basadas en estudios científicos que establecen la necesidad del sueño, esta varía de a acuerdo a cada persona; lo relevante es que el niño duerma lo suficiente para desarrollarse bien, para aprender y jugar. Todos los menores se benefician física, mental y emocionalmente de una cantidad adecuada de horas de descanso. Por ello, se han establecido guías para el tiempo sugerido de sueño: recién nacidos y lactantes, 12 a 16 horas; 3 a 5 años, de 10 a 13 horas; 6 a 12 años, 9 a 12 horas, y aquellos de 13 a 18 años deben pernoctar 8 a 10 horas.

Para poder cumplir esta cantidad de horas, principalmente en los niños a partir de los 3 años y hasta la adolescencia, es vital crear buenos hábitos de sueño desde un inicio, que perdurarán para siempre.

Para instaurar esta práctica, es primordial que para la familia sea prioridad dormir lo suficiente; para ello los padres deben dar el ejemplo mostrando a sus hijos que el dormir las horas correspondientes, es parte de un estilo de vida sano, tan importante como la alimentación y el ejercicio.

Lo primero es establecer una rutina diaria a la hora de ir a dormir, siempre a la misma hora, esto ayudará al niño a sentirse seguro y confortable. Establecer una rutina nocturna desde pequeños, incluyendo lavarse los dientes, leer un libro e ir a la cama, hará de este momen-

“**Se debe propiciar un entorno seguro y especial para dormir, bajando la intensidad de las luces (la oscuridad promueve los niveles saludables de melatonina, hormona que regula el sueño y el estar despierto), controlando la temperatura ambiental, limitando la cantidad de juguetes que el niño lleva a su cama y ubicar la cama del niño en un lugar seguro, idealmente una habitación diferente a la de sus juguetes”.**

to algo fácil. Esta rutina debe poder ser realizada en cualquier lugar, así el niño se dormirá sin importar donde esté.

Para lograr un sueño tranquilo y reparador es necesario que realicen actividades físicas durante el día al aire libre, bien planificadas de manera que no se extiendan demasiado, luego del colegio, ya que pueden dificultar la conciliación del

sueño.

Limitar el tiempo de permanencia frente a las pantallas es primordial y para ello se recomienda no tener dentro de las habitaciones televisores, teléfonos, computadores o *tablet*, y suspender su uso 1 hora antes de irse a dormir.

Se debe propiciar un entorno seguro y especial para dormir, bajando la intensidad de las luces (la oscuridad promueve los niveles saludables de melatonina, hormona que regula el sueño y el estar despierto), controlando la temperatura ambiental, limitando la cantidad de juguetes que el niño lleva a su cama (una muñeca, oso o manta) y ubicar la cama del niño en un lugar seguro, idealmente una habitación diferente a la de sus juguetes.

Respecto de los adolescentes, es importante recordar que necesitan más horas de sueño, por lo que haber logrado establecer una adecuada rutina de sueño en edades tempranas favorecerá un óptimo descanso en esta etapa de la vida y enfrentar de mejor manera todos los nuevos desafíos y exigencias.

Privar a un niño con regularidad de que duerma menos de las horas necesarias puede conllevar a múltiples problemas del comportamiento y de salud, como irritabilidad, dificultad para concentrarse, hipertensión, obesidad, dolores de cabeza y depresión. Los menores que duermen bien tienen sistemas inmunitarios más sanos y un mejor rendimiento académico, comportamiento, memoria y una buena salud mental. ☺