

Ayudarles a dormir es enseñarles a soñar



Fotografía: Raquel Alvaro Ortega



Proyecto de Intervención Comunitaria Intercultural
INTERCULTURALIDAD Y COHESIÓN SOCIAL



Otra Social a Círculo



HÁBITOS SALUDABLES PARA EL SUEÑO INFANTIL

COMUNIDAD DE MADRID. CONSEJERÍA DE SANIDAD. Diseño y maquetación: Mesa de Salud Escolar / Imprime: Artes Gráficas Br / Tirada: 900 Ejemplares / Edición: Febrero 2018 / Depósito Legal: M-35759-2017 / Impreso en España - Printed in Spain

Que duerma bien es posible con la ayuda de las personas que le cuidan

Los adultos podemos marcar unas rutinas que conduzcan al sueño porque sabemos que dormir un número suficiente de horas es necesario para su bienestar y desarrollo.

Los despertares a lo largo de la noche son habituales hasta los 4 años.

Si tus hijos presentan fantasías que les generan miedos, piensa que tú eres el referente que les da seguridad: ofréceles consuelo, y dales mensajes tranquilizadores que les ayuden a volver a dormir. No actúes como si la fantasía tuviera visos de realidad pues esta actitud puede alimentarla aún más.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL SUEÑO INFANTIL

El sueño, como el hambre, es una necesidad biológica. Dormir bien, como comer bien, es un hábito y, por lo tanto, con constancia y repeticiones se puede aprender. Los niños entre 3 y 6 años están en el proceso de consolidar este aprendizaje.

Poco a poco, cada uno a su ritmo, se van adquiriendo las rutinas necesarias para el descanso y se alcanza el número de horas adecuadas para cada edad: entre los 3 y 6 años de 10 a 12 horas y a partir de los 6 años, 10 horas aproximadamente.

En este proceso de aprendizaje es fundamental que el adulto sea el guía que ayude al niño a desarrollar y mantener hábitos de sueño adecuados.

ANTES DE ACOSTARSE PUEDE AYUDAR:

- Fijar una hora razonable para irse a dormir, evitando grandes variaciones en la hora de acostarse y levantarse de la cama; o realizar “varias siestas” a lo largo del día.
- Pensar y diseñar un ritual personal que facilite el sueño.
- Buscar condiciones de luz y sonido adecuadas.
- Rebajar la intensidad de las actividades físicas, mentales o emocionales.
- Evitar el consumo de chocolate y refrescos con excitantes como cafeína o teína.
- Hacer cenas ligeras.
- Limitar el uso de tecnologías como la tele, ordenador, tabletas, o los teléfonos móviles.

El niño puede mostrar resistencias a la hora de adaptarse a estas rutinas. Los adultos hemos de ver esto como normal y entender que con paciencia, constancia y tiempo se puede llegar a conseguir.

¿CUÁNDO CONSULTAR? Cuando la forma de dormir afecta a la vida diaria del niño o la familia, a las relaciones familiares o a sus relaciones sociales, escolares, laborales puedes acudir a tu Centro de Salud.

SEÑALES DE ALERTA SOBRE UN POSIBLE PROBLEMA DE SUEÑO EN MAYORES DE TRES AÑOS

Durante el día

- ¿Tiene dificultades en la escuela?
- ¿Está más activo de lo habitual?
- ¿Está más irritable de lo habitual?
- ¿Está más tranquilo si duerme más?
- ¿Tiene más accidentes frecuentes?
- ¿Se queja de dolores de cabeza por la mañana?
- ¿Tiene más de 5 años y se duerme durante el día?

Durante la noche

- ¿Tiene despertares frecuentes?
-requiere la presencia de los padres de 3 a 5 veces por noche, más de 3 noches a la semana-
- ¿Tarda más de media hora en dormirse?
- ¿Llora?
- ¿Ronca?
- ¿Tiene dificultad para despertarse por las mañanas?
- ¿Está demasiado irritado cuando se despierta?

Dale a cada día un final feliz



Fotografía: Raquel Alvaro Ortega



Proyecto de Intervención Comunitaria Intercultural
INTERCULTURALIDAD Y COHESIÓN SOCIAL



Una Social a la Casa



HÁBITOS SALUDABLES PARA EL SUEÑO INFANTIL

Compartir los últimos momentos del día (canciones, cuentos, caricias...) convierte momento de irse a dormir en un placer

A algunos niños les cuesta irse a dormir. Pasar del día a la noche es una transición que requiere del acompañamiento del adulto. Establecer un "ritual de sueño" con sus correspondientes rutinas, ayuda en este momento: marcar un horario determinado y seguir un orden, por ejemplo, cena, baño, lavado de dientes, pijama y cuento; contribuye a crear sentimientos de seguridad y es una oportunidad para disfrutar el momento de irse a la cama.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL SUEÑO INFANTIL

El sueño, como el hambre, es una necesidad biológica. Dormir bien, como comer bien, es un hábito y, por lo tanto, con constancia y repeticiones se puede aprender. Los niños entre 3 y 6 años están en el proceso de consolidar este aprendizaje.

Poco a poco, cada uno a su ritmo, se van adquiriendo las rutinas necesarias para el descanso y se alcanza el número de horas adecuadas para cada edad: entre los 3 y 6 años de 10 a 12 horas y a partir de los 6 años, 10 horas aproximadamente.

En este proceso de aprendizaje es fundamental que el adulto sea el guía que ayude al niño a desarrollar y mantener hábitos de sueño adecuados.

ANTES DE ACOSTARSE PUEDE AYUDAR:

- Fijar una hora razonable para irse a dormir, evitando grandes variaciones en la hora de acostarse y levantarse de la cama; o realizar "varias siestas" a lo largo del día.
- Pensar y diseñar un ritual personal que facilite el sueño.
- Buscar condiciones de luz y sonido adecuadas.
- Rebajar la intensidad de las actividades físicas, mentales o emocionales.
- Evitar el consumo de chocolate y refrescos con excitantes como cafeína o teína.
- Hacer cenas ligeras.
- Limitar el uso de tecnologías como la tele, ordenador, tabletas, o los teléfonos móviles.

El niño puede mostrar resistencias a la hora de adaptarse a estas rutinas. Los adultos hemos de ver esto como normal y entender que con paciencia, constancia y tiempo se puede llegar a conseguir.

¿CUÁNDO CONSULTAR? Cuando la forma de dormir afecta a la vida diaria del niño o la familia, a las relaciones familiares o a sus relaciones sociales, escolares, laborales puedes acudir a tu Centro de Salud.

SEÑALES DE ALERTA SOBRE UN POSIBLE PROBLEMA DE SUEÑO EN MAYORES DE TRES AÑOS

Durante el día

- ¿Tiene dificultades en la escuela?
- ¿Está más activo de lo habitual?
- ¿Está más irritable de lo habitual?
- ¿Está más tranquilo si duerme más?
- ¿Tiene más accidentes frecuentes?
- ¿Se queja de dolores de cabeza por la mañana?
- ¿Tiene más de 5 años y se duerme durante el día?

Durante la noche

- ¿Tiene despertares frecuentes?
-requiere la presencia de los padres de 3 a 5 veces por noche, más de 3 noches a la semana-
- ¿Tarda más de media hora en dormirse?
- ¿Llora?
- ¿Ronca?
- ¿Tiene dificultad para despertarse por las mañanas?
- ¿Está demasiado irritado cuando se despierta?



Antes de dormir, desconecta

Fotografía: Raquel Alvaro Ortega



Los aparatos electrónicos en el dormitorio impiden conciliar el sueño. Su uso deber ser controlado antes de irse a dormir

La luz, el ruido y la atención que requieren los aparatos electrónicos crean un estado de excitación que le impide abandonarse y dejarse llevar por el sueño.

Si están entretenidos hasta caer rendidos, no pueden relajarse. Poner un límite a la actividad diaria y enseñarles que hay distintos ritmos y un tiempo para cada cosa, les ayuda a encontrar calma necesaria para dejarse llevar por el sueño placentero y reparador.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL SUEÑO INFANTIL

El sueño, como el hambre, es una necesidad biológica. Dormir bien, como comer bien, es un hábito y, por lo tanto, con constancia y repeticiones se puede aprender. Los niños entre 3 y 6 años están en el proceso de consolidar este aprendizaje.

Poco a poco, cada uno a su ritmo, se van adquiriendo las rutinas necesarias para el descanso y se alcanza el número de horas adecuadas para cada edad: entre los 3 y 6 años de 10 a 12 horas y a partir de los 6 años, 10 horas aproximadamente.

En este proceso de aprendizaje es fundamental que el adulto sea el guía que ayude al niño a desarrollar y mantener hábitos de sueño adecuados.

ANTES DE ACOSTARSE PUEDE AYUDAR:

- Fijar una hora razonable para irse a dormir, evitando grandes variaciones en la hora de acostarse y levantarse de la cama; o realizar "varias siestas" a lo largo del día.
- Pensar y diseñar un ritual personal que facilite el sueño.
- Buscar condiciones de luz y sonido adecuadas.
- Rebajar la intensidad de las actividades físicas, mentales o emocionales.
- Evitar el consumo de chocolate y refrescos con excitantes como cafeína o teína.
- Hacer cenas ligeras.
- Limitar el uso de tecnologías como la tele, ordenador, tabletas, o los teléfonos móviles.

El niño puede mostrar resistencias a la hora de adaptarse a estas rutinas. Los adultos hemos de ver esto como normal y entender que con paciencia, constancia y tiempo se puede llegar a conseguir.

¿CUÁNDO CONSULTAR? Cuando la forma de dormir afecta a la vida diaria del niño o la familia, a las relaciones familiares o a sus relaciones sociales, escolares, laborales puedes acudir a tu Centro de Salud.

SEÑALES DE ALERTA SOBRE UN POSIBLE PROBLEMA DE SUEÑO EN MAYORES DE TRES AÑOS

Durante el día

- ¿Tiene dificultades en la escuela?
- ¿Está más activo de lo habitual?
- ¿Está más irritable de lo habitual?
- ¿Está más tranquilo si duerme más?
- ¿Tiene más accidentes frecuentes?
- ¿Se queja de dolores de cabeza por la mañana?
- ¿Tiene más de 5 años y se duerme durante el día?

Durante la noche

- ¿Tiene despertares frecuentes?
-requiere la presencia de los padres de 3 a 5 veces por noche, más de 3 noches a la semana-
- ¿Tarda más de media hora en dormirse?
- ¿Llora?
- ¿Ronca?
- ¿Tiene dificultad para despertarse por las mañanas?
- ¿Está demasiado irritado cuando se despierta?



Hora de dormir, llévale a la calma

Fotografía: Raquel Alvaro Ortega



Proyecto de Intervención Comunitaria Intercultural
INTERCULTURALIDAD Y COHESIÓN SOCIAL



HÁBITOS SALUDABLES PARA EL SUEÑO INFANTIL

Un ambiente tranquilo (luz tenue, música...), cercano y de disfrute proporciona las condiciones adecuadas para conciliar el sueño

Los adultos han de acompañar al niño con paciencia y comprensión, han de favorecer el tránsito al sueño con un ritual que irá variando, a medida que crezcan, hasta que sean completamente autónomos.

Para dormirse hay que relajarse y para ello es necesario sentirse seguro. Los padres deben abandonar la habitación cuando está todavía despierto para que aprenda a dormirse sin su presencia. Si no puede conciliar el sueño o se despierta durante la noche, es fundamental tranquilizarle, hablarle con cariño y acariciarle, dejándole claro que vamos a estar cuando nos necesite. Esta situación puede resultar agotadora, por lo que es conveniente que sea compartida.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL SUEÑO INFANTIL

El sueño, como el hambre, es una necesidad biológica. Dormir bien, como comer bien, es un hábito y, por lo tanto, con constancia y repeticiones se puede aprender. Los niños entre 3 y 6 años están en el proceso de consolidar este aprendizaje.

Poco a poco, cada uno a su ritmo, se van adquiriendo las rutinas necesarias para el descanso y se alcanza el número de horas adecuadas para cada edad: entre los 3 y 6 años de 10 a 12 horas y a partir de los 6 años, 10 horas aproximadamente.

En este proceso de aprendizaje es fundamental que el adulto sea el guía que ayude al niño a desarrollar y mantener hábitos de sueño adecuados.

ANTES DE ACOSTARSE PUEDE AYUDAR:

- Fijar una hora razonable para irse a dormir, evitando grandes variaciones en la hora de acostarse y levantarse de la cama; o realizar “varias siestas” a lo largo del día.
- Pensar y diseñar un ritual personal que facilite el sueño.
- Buscar condiciones de luz y sonido adecuadas.
- Rebajar la intensidad de las actividades físicas, mentales o emocionales.
- Evitar el consumo de chocolate y refrescos con excitantes como cafeína o teína.
- Hacer cenas ligeras.
- Limitar el uso de tecnologías como la tele, ordenador, tabletas, o los teléfonos móviles.

El niño puede mostrar resistencias a la hora de adaptarse a estas rutinas. Los adultos hemos de ver esto como normal y entender que con paciencia, constancia y tiempo se puede llegar a conseguir.

¿CUÁNDO CONSULTAR? Cuando la forma de dormir afecta a la vida diaria del niño o la familia, a las relaciones familiares o a sus relaciones sociales, escolares, laborales puedes acudir a tu Centro de Salud.

SEÑALES DE ALERTA SOBRE UN POSIBLE PROBLEMA DE SUEÑO EN MAYORES DE TRES AÑOS

Durante el día

- ¿Tiene dificultades en la escuela?
- ¿Está más activo de lo habitual?
- ¿Está más irritable de lo habitual?
- ¿Está más tranquilo si duerme más?
- ¿Tiene más accidentes frecuentes?
- ¿Se queja de dolores de cabeza por la mañana?
- ¿Tiene más de 5 años y se duerme durante el día?

Durante la noche

- ¿Tiene despertares frecuentes?
-requiere la presencia de los padres de 3 a 5 veces por noche, más de 3 noches a la semana-
- ¿Tarda más de media hora en dormirse?
- ¿Llora?
- ¿Ronca?
- ¿Tiene dificultad para despertarse por las mañanas?
- ¿Está demasiado irritado cuando se despierta?

Ante todo, paciencia



Fotografía: Raquel Alvaro Ortega



Proyecto de Intervención Comunitaria Intercultural
INTERCULTURALIDAD Y COHESIÓN SOCIAL



Otra Social "a.C.A.S.A."



HÁBITOS SALUDABLES PARA EL SUEÑO INFANTIL

Frente a rabietas, peleas o enfados, el adulto ha de ser firme y mantener la tranquilidad

En ocasiones los niños se resisten a irse a dormir y lo muestran con rabietas, juegos interminables, peticiones constantes (“quiero agua”, “quiero pis”, “tengo hambre”...), negociaciones (“un cuento más”, “un osito más”...), lloros, etc. Aunque resulte difícil y estén cansados, los adultos no deben perder la calma, deben de transmitir, tranquilidad y seguridad. El hecho de irse a dormir no puede convertirse en una pelea. Es mejor parar, abandonar la habitación y cuando se esté más tranquilo volver a empezar. Es importante que los adultos se apoyen, y actúen de la misma forma.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL SUEÑO INFANTIL

El sueño, como el hambre, es una necesidad biológica. Dormir bien, como comer bien, es un hábito y, por lo tanto, con constancia y repeticiones se puede aprender. Los niños entre 3 y 6 años están en el proceso de consolidar este aprendizaje.

Poco a poco, cada uno a su ritmo, se van adquiriendo las rutinas necesarias para el descanso y se alcanza el número de horas adecuadas para cada edad: entre los 3 y 6 años de 10 a 12 horas y a partir de los 6 años, 10 horas aproximadamente.

En este proceso de aprendizaje es fundamental que el adulto sea el guía que ayude al niño a desarrollar y mantener hábitos de sueño adecuados.

ANTES DE ACOSTARSE PUEDE AYUDAR:

- Fijar una hora razonable para irse a dormir, evitando grandes variaciones en la hora de acostarse y levantarse de la cama; o realizar “varias siestas” a lo largo del día.
- Pensar y diseñar un ritual personal que facilite el sueño.
- Buscar condiciones de luz y sonido adecuadas.
- Rebajar la intensidad de las actividades físicas, mentales o emocionales.
- Evitar el consumo de chocolate y refrescos con excitantes como cafeína o teína.
- Hacer cenas ligeras.
- Limitar el uso de tecnologías como la tele, ordenador, tabletas, o los teléfonos móviles.

El niño puede mostrar resistencias a la hora de adaptarse a estas rutinas. Los adultos hemos de ver esto como normal y entender que con paciencia, constancia y tiempo se puede llegar a conseguir.

¿CUÁNDO CONSULTAR? Cuando la forma de dormir afecta a la vida diaria del niño o la familia, a las relaciones familiares o a sus relaciones sociales, escolares, laborales puedes acudir a tu Centro de Salud.

SEÑALES DE ALERTA SOBRE UN POSIBLE PROBLEMA DE SUEÑO EN MAYORES DE TRES AÑOS

Durante el día

- ¿Tiene dificultades en la escuela?
- ¿Está más activo de lo habitual?
- ¿Está más irritable de lo habitual?
- ¿Está más tranquilo si duerme más?
- ¿Tiene más accidentes frecuentes?
- ¿Se queja de dolores de cabeza por la mañana?
- ¿Tiene más de 5 años y se duerme durante el día?

Durante la noche

- ¿Tiene despertares frecuentes?
-requiere la presencia de los padres de 3 a 5 veces por noche, más de 3 noches a la semana-
- ¿Tarda más de media hora en dormirse?
- ¿Llora?
- ¿Ronca?
- ¿Tiene dificultad para despertarse por las mañanas?
- ¿Está demasiado irritado cuando se despierta?



Duerme de noche para pensar de día

Fotografía: Raquel Álvarez Ortega



Proyecto de Intervención Comunitaria Intercultural
INTERCULTURALIDAD Y COHESIÓN SOCIAL



Otra Social a Casa



HÁBITOS SALUDABLES PARA EL SUEÑO INFANTIL

Durante el sueño mejora la memoria y la maduración cerebral. Dormir poco o dormir mal puede afectar durante el día

La falta de sueño puede alterar el comportamiento y el estado de ánimo, volviéndose más activos de lo habitual, haciéndoles disminuir su atención, mostrarse antipáticos o más irritables. También por falta de sueño puede aparecer somnolencia durante el día, problemas de aprendizaje y del desarrollo mental y, por tanto, afectar al rendimiento escolar.

Si no se duerme lo suficiente, durante el día disminuye la utilización de la memoria, así como la capacidad de abstracción y de razonamiento lógico.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL SUEÑO INFANTIL

El sueño, como el hambre, es una necesidad biológica. Dormir bien, como comer bien, es un hábito y, por lo tanto, con constancia y repeticiones se puede aprender. Los niños entre 3 y 6 años están en el proceso de consolidar este aprendizaje.

Poco a poco, cada uno a su ritmo, se van adquiriendo las rutinas necesarias para el descanso y se alcanza el número de horas adecuadas para cada edad: entre los 3 y 6 años de 10 a 12 horas y a partir de los 6 años, 10 horas aproximadamente.

En este proceso de aprendizaje es fundamental que el adulto sea el guía que ayude al niño a desarrollar y mantener hábitos de sueño adecuados.

ANTES DE ACOSTARSE PUEDE AYUDAR:

- Fijar una hora razonable para irse a dormir, evitando grandes variaciones en la hora de acostarse y levantarse de la cama; o realizar “varias siestas” a lo largo del día.
- Pensar y diseñar un ritual personal que facilite el sueño.
- Buscar condiciones de luz y sonido adecuadas.
- Rebajar la intensidad de las actividades físicas, mentales o emocionales.
- Evitar el consumo de chocolate y refrescos con excitantes como cafeína o teína.
- Hacer cenas ligeras.
- Limitar el uso de tecnologías como la tele, ordenador, tabletas, o los teléfonos móviles.

El niño puede mostrar resistencias a la hora de adaptarse a estas rutinas. Los adultos hemos de ver esto como normal y entender que con paciencia, constancia y tiempo se puede llegar a conseguir.

¿CUÁNDO CONSULTAR? Cuando la forma de dormir afecta a la vida diaria del niño o la familia, a las relaciones familiares o a sus relaciones sociales, escolares, laborales puedes acudir a tu Centro de Salud.

SEÑALES DE ALERTA SOBRE UN POSIBLE PROBLEMA DE SUEÑO EN MAYORES DE TRES AÑOS

Durante el día

- ¿Tiene dificultades en la escuela?
- ¿Está más activo de lo habitual?
- ¿Está más irritable de lo habitual?
- ¿Está más tranquilo si duerme más?
- ¿Tiene más accidentes frecuentes?
- ¿Se queja de dolores de cabeza por la mañana?
- ¿Tiene más de 5 años y se duerme durante el día?

Durante la noche

- ¿Tiene despertares frecuentes?
-requiere la presencia de los padres de 3 a 5 veces por noche, más de 3 noches a la semana-
- ¿Tarda más de media hora en dormirse?
- ¿Llora?
- ¿Ronca?
- ¿Tiene dificultad para despertarse por las mañanas?
- ¿Está demasiado irritado cuando se despierta?



1

El descanso es su mejor entrenamiento



Fotografía: Raquel Alvaro Ortega



Dormir bien mejora su desarrollo y su forma física

El mantenimiento de unos patrones estables de vigilia-sueño es fundamental para que el funcionamiento del cuerpo sea correcto. Algunas fases del sueño están asociadas con la reparación de tejidos corporales y la conservación y recuperación de energía. Durante el sueño el cerebro segrega distintas sustancias que regulan muchas de las funciones del organismo, entre ellas la hormona del crecimiento.

El ocio sedentario y dormir poco se asocian al sobrepeso y la obesidad infantil.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL SUEÑO INFANTIL

El sueño, como el hambre, es una necesidad biológica. Dormir bien, como comer bien, es un hábito y, por lo tanto, con constancia y repeticiones se puede aprender. Los niños entre 3 y 6 años están en el proceso de consolidar este aprendizaje.

Poco a poco, cada uno a su ritmo, se van adquiriendo las rutinas necesarias para el descanso y se alcanza el número de horas adecuadas para cada edad: entre los 3 y 6 años de 10 a 12 horas y a partir de los 6 años, 10 horas aproximadamente.

En este proceso de aprendizaje es fundamental que el adulto sea el guía que ayude al niño a desarrollar y mantener hábitos de sueño adecuados.

ANTES DE ACOSTARSE PUEDE AYUDAR:

- Fijar una hora razonable para irse a dormir, evitando grandes variaciones en la hora de acostarse y levantarse de la cama; o realizar “varias siestas” a lo largo del día.
- Pensar y diseñar un ritual personal que facilite el sueño.
- Buscar condiciones de luz y sonido adecuadas.
- Rebajar la intensidad de las actividades físicas, mentales o emocionales.
- Evitar el consumo de chocolate y refrescos con excitantes como cafeína o teína.
- Hacer cenas ligeras.
- Limitar el uso de tecnologías como la tele, ordenador, tabletas, o los teléfonos móviles.

El niño puede mostrar resistencias a la hora de adaptarse a estas rutinas. Los adultos hemos de ver esto como normal y entender que con paciencia, constancia y tiempo se puede llegar a conseguir.

¿CUÁNDO CONSULTAR? Cuando la forma de dormir afecta a la vida diaria del niño o la familia, a las relaciones familiares o a sus relaciones sociales, escolares, laborales puedes acudir a tu Centro de Salud.

SEÑALES DE ALERTA SOBRE UN POSIBLE PROBLEMA DE SUEÑO EN MAYORES DE TRES AÑOS

Durante el día

- ¿Tiene dificultades en la escuela?
- ¿Está más activo de lo habitual?
- ¿Está más irritable de lo habitual?
- ¿Está más tranquilo si duerme más?
- ¿Tiene más accidentes frecuentes?
- ¿Se queja de dolores de cabeza por la mañana?
- ¿Tiene más de 5 años y se duerme durante el día?

Durante la noche

- ¿Tiene despertares frecuentes?
-requiere la presencia de los padres de 3 a 5 veces por noche, más de 3 noches a la semana-
- ¿Tarda más de media hora en dormirse?
- ¿Llora?
- ¿Ronca?
- ¿Tiene dificultad para despertarse por las mañanas?
- ¿Está demasiado irritado cuando se despierta?

Duerme bien para soñar despierto



Fotografía: Manuel Alvaro Ortega



Proyecto de Intervención Comunitaria Intercultural
INTERCULTURALIDAD Y COHESIÓN SOCIAL



Otra Social a Casa



HÁBITOS SALUDABLES PARA EL SUEÑO INFANTIL

COMUNIDAD DE MADRID. CONSEJERÍA DE SANIDAD. Diseño y maquetación: Mesa de Salud Escolar / Imprime: Artes Gráficas Br / Tirada: 900 Ejemplares / Edición: Febrero 2018 / Depósito Legal: M-35766-2017 / Impreso en España - Printed in Spain

Dormir fomenta el desarrollo de la creatividad

Durante el sueño se producen procesos de reparación cerebral; se reorganizan las neuronas y almacenan lo aprendido durante el día; se seleccionan los recuerdos más importantes y se eliminan y olvidan los que no lo son.

El sueño profundo facilita la combinación de pensamientos de forma novedosa y deja correr la imaginación posibilitando la aparición de las mejores ideas.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL SUEÑO INFANTIL

El sueño, como el hambre, es una necesidad biológica. Dormir bien, como comer bien, es un hábito y, por lo tanto, con constancia y repeticiones se puede aprender. Los niños entre 3 y 6 años están en el proceso de consolidar este aprendizaje.

Poco a poco, cada uno a su ritmo, se van adquiriendo las rutinas necesarias para el descanso y se alcanza el número de horas adecuadas para cada edad: entre los 3 y 6 años de 10 a 12 horas y a partir de los 6 años, 10 horas aproximadamente.

En este proceso de aprendizaje es fundamental que el adulto sea el guía que ayude al niño a desarrollar y mantener hábitos de sueño adecuados.

ANTES DE ACOSTARSE PUEDE AYUDAR:

- Fijar una hora razonable para irse a dormir, evitando grandes variaciones en la hora de acostarse y levantarse de la cama; o realizar “varias siestas” a lo largo del día.
- Pensar y diseñar un ritual personal que facilite el sueño.
- Buscar condiciones de luz y sonido adecuadas.
- Rebajar la intensidad de las actividades físicas, mentales o emocionales.
- Evitar el consumo de chocolate y refrescos con excitantes como cafeína o teína.
- Hacer cenas ligeras.
- Limitar el uso de tecnologías como la tele, ordenador, tabletas, o los teléfonos móviles.

El niño puede mostrar resistencias a la hora de adaptarse a estas rutinas. Los adultos hemos de ver esto como normal y entender que con paciencia, constancia y tiempo se puede llegar a conseguir.

¿CUÁNDO CONSULTAR? Cuando la forma de dormir afecta a la vida diaria del niño o la familia, a las relaciones familiares o a sus relaciones sociales, escolares, laborales puedes acudir a tu Centro de Salud.

SEÑALES DE ALERTA SOBRE UN POSIBLE PROBLEMA DE SUEÑO EN MAYORES DE TRES AÑOS

Durante el día

- ¿Tiene dificultades en la escuela?
- ¿Está más activo de lo habitual?
- ¿Está más irritable de lo habitual?
- ¿Está más tranquilo si duerme más?
- ¿Tiene más accidentes frecuentes?
- ¿Se queja de dolores de cabeza por la mañana?
- ¿Tiene más de 5 años y se duerme durante el día?

Durante la noche

- ¿Tiene despertares frecuentes?
-requiere la presencia de los padres de 3 a 5 veces por noche, más de 3 noches a la semana-
- ¿Tarda más de media hora en dormirse?
- ¿Llora?
- ¿Ronca?
- ¿Tiene dificultad para despertarse por las mañanas?
- ¿Está demasiado irritado cuando se despierta?