

Hábitos saludables del sueño para niños y niñas a partir de los 3 años de edad



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



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

ANTES DE ACOSTARSE, ES CONVENIENTE:

- ❖ Fijar una hora para irse a la cama que garantice, al menos, 10 horas de sueño, evitando grandes variaciones durante la semana.
- ❖ 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 y con cierto tiempo de antelación de la hora de irse a dormir.
- ❖ Limitar el uso de tecnologías como la tele, ordenador, tabletas o los teléfonos móviles.

Es muy común mostrar resistencias a la hora de adaptarse a estas rutinas. Debemos asumir que para conseguir mejorar los hábitos de sueño se requiere paciencia, constancia y tiempo.



Para más información:

promocionprevencionmunicipios@salud.madrid.org

DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA



¿CUÁNDO CONSULTAR?

Cuando la forma de dormir afecta a la vida diaria del niño o la niña, la familia, las relaciones familiares, sociales o escolares, 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 o irritable de lo habitual?
- ¿Tiene más accidentes frecuentes?
- ¿Se queja de dolores de cabeza por la mañana?
- ¿Tiene más de 5 años y se duerme por el día?

Durante la noche

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

