

## Importancia del sueño para niños y adolescentes

- El sueño es una parte universal e indispensable de la vida, y los estudios sugieren que es especialmente importante para promover la salud mental y física de los niños y adolescentes.
- ¡El sueño es mucho más que un período de inactividad! El sueño es el tiempo durante el cual las personas consolidan el aprendizaje y la memoria, refuerzan su sistema inmunológico, eliminan las toxinas que se acumulan en el cerebro durante el día y liberan las hormonas que ayudan a los niños y adolescentes a crecer, desarrollarse y sanar su cuerpo.
- La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda diferentes horas de sueño en función de los distintos grupos de edad:

<b>Bebés menores de 1 año:</b>	12-16 horas	<b>Niños de 6 a 12 años:</b>	9-12 horas
<b>Niños pequeños de 1 a 2 años:</b>	11-14 horas	<b>Adolescentes de 13 a 18 años:</b>	8-10 horas
<b>Niños de 3 a 5 años:</b>	10-13 horas		

- Muchos estudios de investigación han analizado las consecuencias de dormir mal en niños y adolescentes. Algunos de los resultados asociados de manera consistente con un sueño deficiente incluyen:
  - Más somnolencia durante todo el día
  - Llegar más veces tarde a la escuela por quedarse dormido
  - Poca concentración, tiempo de reacción más lento, periodo de atención más corto y menor creatividad
  - Calificaciones más bajas en la escuela
  - Para los adolescentes que conducen, mayor probabilidad de tener accidentes de automóvil
  - Aumento del riesgo de problemas de salud mental, como ansiedad, depresión y pensamientos o comportamientos suicidas

### Consejos para mejorar la cantidad y la calidad del sueño de su hijo(a)

#### **Niños de 1 a 5 años:**

- Mantenga un horario de sueño diario y una rutina sistemática a la hora de acostarse.
- Establezca límites que sean coherentes, comuníquelos y aplíquelos. Fomente el uso de un objeto de seguridad, como una manta o un animal de peluche.
- Establezca una rutina de sueño relajante que termine en la habitación en la que duerme el niño.
- El niño debe dormir en el mismo entorno cada noche, en una habitación fresca, silenciosa y oscura.

#### **Niños de 6 a 12 años**

- Enseñe a los niños en edad escolar sobre hábitos saludables de sueño.
- Continúe insistiendo en la necesidad de un horario regular y consistente del sueño, y en una rutina a la hora de acostarse.
- Haga del dormitorio del niño un lugar propicio para dormir: oscuro, fresco y silencioso.
- Mantenga la televisión, las computadoras y otras pantallas fuera del dormitorio.
- Realicen una actividad familiar tranquila juntos antes de acostarse, como leer.
- Si el niño se despierta durante la noche, camine con él de regreso a su habitación con la menor perturbación posible.

#### **Adolescentes de 13 a 18 años**

- Establezca una hora regular para acostarse y levantarse, incluso los fines de semana.
- Fomente usar la cama solo para dormir, no para hacer la tarea ni ver películas o televisión.
- Considere prohibir usar pantallas una hora antes de acostarse y sacar las pantallas y teléfonos del dormitorio.
- Fomente el ejercicio y evite que tomen siestas durante el día.
- Considere prohibir las bebidas con cafeína o limitar su consumo exclusivamente a la mañana.
- Fomente actividades tranquilas, relajantes y sin pantallas antes de acostarse, como leer o tomar una ducha o un baño.