

## Desarrollo de Buenos Hábitos Para Dormir

(Información adaptada de [www.behavior-consultant.com](http://www.behavior-consultant.com) y [www.babycenter.com](http://www.babycenter.com))

La falta de sueño en los niños provoca un aumento en problemas de conducta, irritabilidad, accidentes y lesiones. También puede tener un impacto negativo en las relaciones sociales, el rendimiento escolar y en actividades extracurriculares.



Lo ideal:

- Los niños de 2-4 necesitan una siesta por la tarde (1-3 horas) y 11 horas de sueño por la noche.
- Los niños de 4-6 necesitan 12 horas de sueño (una vez que dejan de tomar una siesta por la tarde).
- Los niños en edad escolar necesitan entre 9.5 a 11 horas de sueño.

"La falta de sueño puede causar hiperactividad durante el día y disminución de la atención enfocada. Esto puede confundirse con el trastorno de hiperactividad por déficit de atención (TDAH) u otros trastornos de la conducta." - Institutos Nacionales de Salud.

### ¿Qué Puede Hacer Para Ayudar?

1. "La falta de sueño puede causar hiperactividad durante el día y la disminución de concentración. Escoja y mantenga la hora de acostar a su niño: Póngalo en la cama a la misma hora cada noche — idealmente de las 7:30-8:00 (dependiendo de la edad de su hijo). Esto ayudará a mantener el reloj interno de su niño. Irse hasta tarde o irse a la cama a una hora diferente cada noche hará que su hijo se canse demasiado lo que en realidad va a hacer más difícil que su hijo se duerma.
2. Desarrolle una rutina constante: Establezca una rutina nocturna que consiste en unas pocas actividades relajantes, por ejemplo, bañarse, cambiar en el pijama y leer un libro. La rutina entera debe tomar unos 30 a 45 minutos. Haga el tiempo de juego después de la cena un momento de relajación. Si hacen actividades demasiado cerca de la hora de acostarse, esto puede mantener a su hijo despierto y hacer que la hora de dormir sea más desafiante.
3. Evite darle a su niño bebidas con cafeína antes de seis horas antes de ponerlo a dormir.
4. No permita "tiempo de pantalla" (TV., Videojuegos, computadora) antes de acostarse. (La televisión y los juegos de computadora cambian los patrones de ondas cerebrales y pueden interferir con el sueño en una variedad de formas.) Los niños no deben tener televisores en sus dormitorios.
5. Hable de los miedos/temores: Es normal que los niños en edad preescolar tengan miedos, el temor a la oscuridad, o "monstruos" debajo de la cama. Utilice una luz de noche o deje una luz encendida en el pasillo.

Hable con su pediatra si cree que su hijo puede tener apnea del sueño - (ronquidos fuertes, respiración irregular/movimientos de pecho).

Para más información:

- *Healthy Sleep Habits, Happy Child* by Marc Weissbluth

KIDS Center 1375 NW Kingston Ave. Bend, OR 97701 Phone: (541) 383-5958  
[www.kidscenter.org](http://www.kidscenter.org)



a child abuse intervention center

- *Take Charge of Your Child's Sleep: The All-in-One Resource for Solving Sleep Problems in Kids and Teens*  
by Judith A. Owens and Jodi A. Mindell