

Los buenos hábitos del sueño: ¿cuántas horas de sueño necesita su niño?

Publicado el: 05-01-2021

Los padres quieren saber cuántas horas de sueño se les recomienda a los bebés, a los niños pequeños, a los niños en edad escolar y a los adolescentes. Aunque es cierto que las necesidades del sueño varían de persona a persona, existen pautas razonables y basadas en la ciencia para ayudarlo a determinar si su niño duerme lo suficiente para desarrollarse bien, para aprender y jugar.

Pautas o directrices para el sueño en la infancia

La American Academy of Sleep Medicine, AASM (La Academia Estadounidense de la Medicina del Sueño) brinda pautas útiles sobre el tiempo que los niños necesitan para dormir en las diferentes etapas de su desarrollo. Tenga presente que estas cifras reflejan el total de horas de sueño en un periodo de 24 horas. Así que si su hijo o hija todavía toma siestas, tiene que tomar este tiempo en cuenta cuando sume las horas típicas que duerme.

¿Le sorprenden estas cifras?

¿Está enviando a su niño a la cama muy tarde (o quizá muy temprano)? Si estas cifras lo sorprenden, usted no es el único. Especialmente los padres que [trabajan](#) o de hogares monoparentales no tienen más remedio que dormir de 5 a 6 horas, incluso menos, todas las noches. Por esta razón, puede sentir que sus niños también pueden funcionar con menos horas de sueño de lo que necesitan o que pueden sobrellevar relativamente bien si no duermen ciertas horas de vez en cuando. Sin embargo, todos los niños prosperan mejor si tienen una rutina nocturna habitual. Privarse del sueño con regularidad conlleva a problemas difíciles del comportamiento y a problemas de salud —irritabilidad, dificultad para concentrarse, hipertensión, obesidad, dolores de cabeza y depresión. Los niños que duermen bien tienen sistemas inmunitarios más sanos y un mejor rendimiento académico, comportamiento, memoria y salud mental.

Los buenos hábitos del sueño:

La American Academy of Pediatrics (AAP) apoya las pautas de la AASM y anima a los padres a cerciorarse de que sus niños establezcan buenos hábitos para dormir desde el comienzo.

-

Dormir suficiente debe ser una prioridad de la familia. Conozca la importancia de dormir lo suficiente y cómo el sueño afecta el estado general de su salud y la de sus niños. Recuerde que usted debe dar buen ejemplo a su niño: sea un buen modelo. Permanecer despierto toda la noche con su adolescente para corregir su tarea o pasar toda la noche en vela trabajando no es darle un buen ejemplo. Si el sueño es una prioridad para usted, le muestra a sus niños que es parte de vivir un estilo de vida sano —como comer bien y hacer ejercicio con regularidad.

- **Mantenga una rutina diaria.** La misma hora para despertarse, para las comidas, para la siesta y para jugar le ayudará a su niño a sentirse seguro y confortable y le ayudará a que la hora de dormir sea fácil. Para los niños pequeños, empiece pronto con una rutina nocturna tal como [Cepillarse, Libro y Cama](#). Cerciórese de que la rutina nocturna que usa puede usarla en cualquier lugar, así puede ayudar a que su niño se duerme dondequiera que esté.
- **Sea activo durante el día.** Cerciórese de que sus niños tienen una variedad de actividades interesantes durante el día, incluyendo la actividad física y el aire libre. Ver para más información [Gasto de calorías: recomendaciones para la actividad física diaria](#).
- **Supervise el tiempo que pasan frente a una pantalla.** La AAP recomienda no tener televisores, computadores, teléfonos y tabletas en la habitación de los niños, especialmente en la noche. Para prevenir interrupciones del sueño, apague todas las pantallas por lo menos 60 minutos/1 hora antes de dormir. [Cree un plan para consumo digital](#) y establezca límites para su uso antes de ir a dormir.
- **Establezca un entorno para el sueño seguro y siga estas recomendaciones.** Baje la intensidad de las luces antes de ir a dormir y controle la temperatura en el hogar. No llene la cama del niño con juguetes. Mantenga la cama del niño en un lugar seguro para dormir en vez de para jugar. Una o dos cosas —una muñeca favorita, un oso de peluche o frazada— son buenas opciones para disminuir la ansiedad de separación. Ver [Lugares adecuados para dormir](#) para más información específicamente para los bebés menores de 12 meses de edad.
- **Tenga en cuenta que los adolescentes necesitan más horas para dormir, no menos.** Los ciclos del sueño empiezan a cambiar hasta dos horas más tarde al comienzo de la pubertad. Al mismo tiempo, la mayoría de las escuelas secundarias requieren que los estudiantes empiecen sus clases cada vez más temprano. La AAP ha abogado para que las escuelas medias y las secundarias retrasen el comienzo de las clases hasta la 8:30 a.m. o más tarde. Es importante que los padres y las juntas escolares de las localidades colaboren juntas para implementar una hora para el inicio de las clases que le permita a los adolescentes dormir las horas que necesitan para su salud. Para más información, vea la declaración de política de la AAP: El inicio de clases en la escuela para los adolescentes.

•

No ponga a su bebé a dormir con un biberón con jugo, leche o fórmula. El agua es una buena opción. Cualquier otro líquido que no sea agua en un biberón puede causar [caries de biberón en el bebé](#). Alimente o amamante a su niño y luego colóquelo en la cama para dormir.

- **No empiece a darle alimentos sólidos al bebé antes de los 6 meses de edad.** Empezar a darle [alimentos sólidos](#) antes no ayuda al bebé a [dormir toda la noche](#). De hecho, si le da sólidos al bebé antes de que su sistema digestivo los pueda digerir, él o ella podrían dormir peor debido a un dolor de estómago.
- **Evite programar demasiadas actividades.** Además de las tareas, muchos niños hoy en día tienen programadas actividades para después del colegio (por ejemplo: juegos/partidos, clases, citas, etc.). Esto trae dificultades para poder dormir bien durante la noche. Tome el tiempo para relajarse y dele el tiempo que necesitan sus niños para que también lo hagan.
- **Aprenda a identificar los problemas del sueño.** Los problemas más comunes del sueño en los niños son: dificultad para conciliar el sueño, despertarse durante la noche, roncar, resistirse para ir a dormir, el [síndrome de apnea del sueño](#) y la respiración ruidosa y pesada mientras duermen.
- **Hable con el profesor del niño o el proveedor de su cuidado sobre el nivel de atención que tiene durante el día.** Infórmele al profesor de su niño que usted quiere que le haga saber si su niño se duerme durante el tiempo que está en la escuela.
- **Hable con el pediatra de su niño sobre el sueño.** Discuta los hábitos y los problemas del sueño con su pediatra, ya que la mayoría de los problemas del sueño pueden ser tratados. Él o ella pueden pedirle que lleve un diario del sueño o le pueden brindar sugerencias adicionales para mejorar los hábitos del sueño del niño.

Fuente: <https://netsaluti.com>