**HIGIENE DEL SUEÑO. ENSEÑANDO A DORMIR A NUESTROS HIJOS**



**¿Qué importancia tiene el sueño en la vida de nuestros hijos?**

Es una necesidad fisiológica.

El sueño de mala calidad puede afectar al desarrollo físico, emocional, cognitivo y social de los niños. Puede tener gran impacto sobre la salud, como trastornos del aprendizaje, fallo en el crecimiento y un mayor riesgo de accidentes.

**¿El sueño es una conducta innata? ¿De qué depende el desarrollo de los patrones de sueño?**

El sueño en los niños se encuentra sometido a una lenta maduración y es susceptible de modificación.

Existen influencias genéticas y prenatales, pero sobre todo influyen el establecimiento de las rutinas diarias, el tipo de relación-apego y la actitud de los cuidadores frente al sueño.

Hay un amplio rango de normalidad en cuanto a la duración en horas y patrones de sueño.

Ocurren despertares fisiológicos a lo largo de cada periodo de sueño y **el objetivo es conseguir que el niño concilie solo nuevamente el sueño**.

**¿Qué puedo hacer para crear un buen hábito de sueño?**

* Crear rutinas desde los primeros meses de vida con un ritual de higiene, alimentación o intercambio afectivo (unos 15 minutos de caricias, arrullos…) antes de acostarle.
* Acostarles despiertos en su cuna, para que aprendan a dormirse solos.
* No acunar al niño. En los primeros meses el inicio del sueño suele ser activo, con chupeteo, movimientos oculares o emisión de sonidos. Esto es normal.
* Las tomas nocturnas deben ser más cortas y aburridas, sin luz ni otros estímulos, ya que deben ir desapareciendo a los 6 meses de edad.
* Respetar los horarios y rutinas (día y noche), que han de ser similares de un día a otro, incluidos fines de semana y razonables para el niño según su edad, época del año…
* Colocar en la cuna elementos que le vinculen al sueño, como muñecos, asegurándonos de que sean seguros y que solo se utilicen para conciliar el sueño.
* En el primer año se puede usar el chupete como forma de consuelo, una vez establecida la lactancia materna (a partir de las 4 semanas de vida).
* A partir de los 4-6 meses se debe pensar en pasar al lactante a su habitación. A esta edad ya no suelen ser necesarias tomas nocturnas.
* Respetar las siestas (con horario razonable) en los niños pequeños (hasta los 4-5 años)
* El ambiente para dormir debe ser tranquilo, silencioso, oscuro y con agradable temperatura.
* Hay que transmitir tranquilidad y seguridad al niño; no sirve de nada perder los nervios. Pensar en lo que aconteció durante el día como causa de su insomnio.
* Se evitarán bebidas de cola, chocolate, café o té.
* No es recomendable la actividad física vigorosa previa a dormir.
* El uso de la televisión para conciliar el sueño o la exposición de más de dos horas al día a una pantalla, son factores que limitan el sueño

**¿Tienen los adolescentes problemas con el patrón de sueño?**

El adolescente tiene un retraso del inicio del sueño y mayor necesidad de dormir. Esto puede condicionar irritabilidad, difícil despertar y menor rendimiento académico (en las primeras horas de clase).

Algunos consejos:

* Deben seguir horarios regulares, incluso los fines de semana.
* Exposición a luz intensa por la mañana (adelanta el sueño).
* Evitar actividades de alerta una hora antes de dormir (videojuegos, estudio, móvil, internet…). No usar la TV para dormirse (no debe estar en la habitación del adolescente)
* No consumir estimulantes (cafeína, cola…).
* Practicar ejercicio físico regular.
* Los padres también deben dar ejemplo. Favorecer un ambiente relajado al final de la tarde

Fecha de publicación: 10-10-2011

Autor/es:

* Mª Isabel Morera Sanz. Pediatra. Centro de Salud "Adoratrices". Huelva