

¿Cómo podemos mejorar el sueño de los niños y adolescentes? Higiene de sueño

El sueño, como toda conducta humana, [puede mejorarse](#). Si los padres y cuidadores tienen unos buenos hábitos desde que el niño nace, se pueden prevenir muchos [problemas de sueño](#).

Los profesionales que atienden al niño (pediatras, enfermeras, profesores) pueden educar a las familias y al propio niño o adolescente sobre cómo tener un sueño de buena calidad.

Las familias deben saber lo importante que es que el niño tenga un sueño de calidad y cantidad adecuadas. De esta forma, tendrá mejor estado de salud.

La escuela juega un papel primordial en que los niños y adolescentes tengan unos buenos hábitos. Así puede prevenir problemas a través de su proceso de enseñanza-aprendizaje.

En los programas educativos de los colegios se debería informar sobre el sueño y [los problemas que puede haber](#).

¿Qué medidas de higiene de sueño debemos transmitir a las familias con [niños en etapa escolar](#)?

- Los padres deben de tener unos buenos hábitos de sueño para que el niño los imite. Durante el día, es recomendable que los [niños hasta los 4-5 años](#) de edad [duerman la siesta](#), como complemento al sueño nocturno. Eso sí, evitando las siestas demasiado largas o tardías.
- Las [rutinas](#) en las comidas, el baño y el sueño ayudan al niño a sentir seguridad.
- En casa, al final de la tarde, tener un ambiente favorable al sueño. Es importante cuidar las condiciones de la habitación: ruido, luz y temperatura.
- Evitar acostarlo con hambre y darle sustancias excitantes, como chocolate o café.
- No hacer actividad física intensa 1-2 h antes de dormir.
- Dormirse fuera de su cama de manera rutinaria no va a ayudar al niño a aprender un correcto hábito de sueño.
- No potenciar la angustia o [los miedos](#), hablando de «cocos, fantasmas, hombres del saco...». Evitar asociar sueño a castigo. El sueño tiene que ser una actividad placentera.
- Hablar en familia sobre lo importante que es el sueño para estar bien.
- Cuando el niño no pueda dormirse, [no se le debe gritar ni castigar](#). Hay que transmitir seguridad y tranquilidad.
- No hay que perder la calma. El mensaje que intentamos transmitir es: «eres capaz de disfrutar durmiendo solo». Si los padres se enfadan, el niño se agitará aún más.

¿Qué medidas de higiene de sueño se deben transmitir a las familias con adolescentes?

- Hablar en familia sobre lo importante que es el sueño para estar bien.

- Hay que saber sobre los cambios [en la adolescencia](#). [Se retrasa el inicio del sueño](#), hay mayores necesidades de dormir y el [uso de pantallas](#) a esta edad repercute mucho en el sueño.
- Hay que aprender a reconocer [en el joven](#) los signos de falta de sueño: irritabilidad, dificultad para despertarse, recuperación del sueño durante el fin de semana...para consultar al pediatra si aparecen.
- Hay que evitar que el joven pueda compensar la [falta de sueño](#) acumulado durante la semana con un aumento de horas de sueño los fines de semana, más allá de lo razonable. Se puede dejar que duerma un par de horas más. Pero, si se levanta el sábado y el domingo a mediodía, hará difícil retomar la hora habitual de acostarse durante los días lectivos.

¿Qué medidas de higiene de sueño debemos transmitir a los adolescentes?

- Hay que intentar llevar horarios regulares, tanto en el sueño como en las comidas, incluso los fines de semana!
- Exponerse a la luz por la mañana ayuda a adelantar la fase de sueño. No es conveniente utilizar las gafas de sol de forma rutinaria.
- Hay que hacer regularmente [ejercicio físico](#). Pero mejor a primera hora del día y nunca en las horas antes de irse a la cama.
- Hay que favorecer las actividades estimulantes en aquellas horas del día con tendencia al sueño.
- Si se duerme siesta, que sea corta, entre 30-45 minutos. Mejor a primera hora de la tarde.
- El café, el té, las [bebidas "energéticas"](#), el [tabaco](#), el [alcohol](#) u [otras drogas](#), tienen efectos nocivos sobre el sueño y sobre la propia salud en general. ¡Deben evitarse!
- Procurar no usar [pantallas](#) una hora antes de dormir. Eso hace que cueste más conciliar el sueño.

Aspectos importantes en la higiene de sueño del alumnado:

- 1) Los profesores deben saber que al centro pueden ir niños con ciertos trastornos del sueño. Estos niños pueden que necesiten medidas específicas. El pediatra podría orientarlos.
- 2) Los horarios de las clases se adecúan más a las necesidades y agendas de los adultos. Se debería hacer un esfuerzo por adecuarlos a las necesidades de los niños y los adolescentes.
- 3) La colaboración entre padres y profesores sigue siendo muy importante, tanto en la infancia como en la adolescencia.

Fecha de publicación: 19-01-2023

Autor/es:

- [Ignacio Cruz Navarro](#). Pediatra. Centro de Salud "Montequinto". Dos Hermanas (Sevilla)
- [Grupo de Sueño](#). AEPap.

