

## DULCES SUEÑOS

- Hay que transmitir tranquilidad y seguridad al niño; no sirve de nada perder los nervios.
- Se evitarán bebidas estimulantes y no es recomendable la actividad física vigorosa previa a dormir.
- El uso de la TV para dormir o la exposición de más de dos horas al día de pantalla son factores que limitan el sueño.
- Los adolescentes sufren retraso del inicio del sueño y mayor necesidad de dormir. Les aconsejamos seguir horarios regulares, no tomar estimulantes, no ver la TV ni usar el móvil, ordenador etc...antes de dormir y practicar ejercicio físico regularmente.

**M<sup>a</sup> Isabel Morera Sanz**  
Pediatra. C. S. Adoratrices. Huelva.

[www.theodora.org.es](http://www.theodora.org.es)

[www.familiaysalud.es](http://www.familiaysalud.es)

## DULCES SUEÑOS

7

Higiene del sueño, enseñando a dormir a nuestros hijos

**Dra. Amnesia**

Si quieres dormir como un lirón  
date un baño bien caliente  
con pompitas de jabón.

Te pueden contar un cuento  
o cantarte una canción.  
Tú dormirás contento  
¡y soñarás mogollón!

Un beso y dulces sueños  
Shisssssssssssttttttttttt!!!!



## DULCES SUEÑOS

El sueño es una necesidad fisiológica. Si es de mala calidad puede tener impacto en la salud como dificultar el aprendizaje, el crecimiento y aumentar el riesgo de accidentes.

El patrón de sueño tiene un amplio rango de normalidad y aunque tiene unos condicionantes genéticos, está muy influido por el establecimiento de rutinas diarias y la actitud de los cuidadores frente al sueño.

**¿Qué podemos 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.

## UN MANUAL PARA CURARSE DE RISA

- 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.