

Decálogo del sueño

Ajustando expectativas: el sueño es un proceso evolutivo y madurativo, diferente para cada niño.

1



2

Los recién nacidos: pueden dormirse al pecho o al biberón, con el cuidador o en brazos. Duermen 10-19 horas al día, alternando ciclos de sueño de 1-3 horas con despertares.

3

Iniciando rutinas: a los 6 meses empiezan a diferenciar el día de la noche. Se recomiendan horarios regulares y mantener rutinas durante todo el día, acostando al niño en su cama somnoliento, pero no dormido.

4

Hábitos y ambiente: es importante pasar tiempo al aire libre y en contacto con la luz solar. Evitar siestas largas o tardías. Intentar que se duerman con caricias y susurros evitando si es posible mecerlos o darles de comer. Mantener una temperatura agradable (18-22°C), con poca luz y ruido en la habitación. Evitar alimentos y bebidas estimulantes.

5

Seguridad: hasta los 6 meses deben dormir “boca arriba”, en un colchón firme y sin almohadas, colgantes, peluches o mantas que puedan cubrir la cara. No se debe hacer colecho en sofás o superficies blandas. Tampoco si el padre o la madre fuman o beben alcohol, están muy cansados o toman medicamentos ansiolíticos, antidepresivos o hipnóticos.

6

El sueño del escolar: hasta los 5 años pueden necesitar siesta. Hay que seguir cuidando las rutinas y horarios estables, también los fines de semana. Al cole: en bici o caminando y a jugar al parque por las tardes, evitando las pantallas. La cama debe ser el sitio en el que se duerme. Los adultos somos sus referentes: cuidemos el ejemplo que ofrecemos.

7

Parasomnias: las pesadillas son habituales unas horas antes de despertarse. Los terrores nocturnos aparecen al inicio de la noche y los niños no recuerdan nada, a pesar de que pueden ser episodios muy angustiosos en los que lo más importante es acompañarles y protegerles.

8

Melatonina: es la hormona que facilita el inicio del sueño y que se produce de forma natural en nuestro cerebro. Se puede administrar como fármaco en algunos casos pero es imprescindible que se acompañe de cambios en la higiene del sueño y bajo supervisión médica.

9

En la adolescencia: con frecuencia hay dificultad para conciliar el sueño, hay despertares frecuentes, sensación de cansancio y somnolencia excesiva durante el día. Puede afectar a su vida social y escolar. Se deben revisar las rutinas e higiene del sueño con los adolescentes.

10

Pantallas: debe reducirse al máximo su uso, sobre todo en las horas finales del día. En edades tempranas afectan al desarrollo del lenguaje, emocional y del sueño. En los adolescentes es una causa frecuente de retraso en la hora de dormirse y mantiene un estado de alerta que dificulta un buen descanso.

