

HÁBITOS DE SUEÑO SALUDABLES PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES



El sueño desempeña un papel importante en el crecimiento de la mente y el cuerpo.

Los niños y adolescentes necesitan dormir lo suficiente para su salud mental, emocional y física. La calidad y la cantidad de sueño que recibe su hijo afecta directamente su estado de ánimo, comportamiento y aprendizaje.

Cuando su hijo no duerme lo suficiente, el desempeño escolar, los comportamientos y los sentimientos se pueden ver afectados. También se pueden producir problemas de salud. En los adolescentes, la falta de sueño puede aumentar el riesgo de lesiones, abuso de sustancias y accidentes automovilísticos en el caso de quienes conducen. El sueño es importante para un crecimiento saludable, un sistema inmunológico más fuerte y la salud en general.

¿Cuánto debe dormir mi hijo pequeño o adolescente (por edad)?

| Edad | Horas de sueño |
|-----------------|--|
| De 0 a 12 meses | De 12 a 16 horas (incluidas las siestas) |
| De 1 a 2 años | De 11 a 14 horas (incluidas las siestas) |
| De 3 a 5 años | De 10 a 13 horas (incluidas las siestas) |
| De 6 a 12 años | De 9 a 12 horas |
| De 13 a 18 años | De 8 a 10 horas |

¿Cuáles son las señales de que su hijo necesita dormir más?

A veces, cuando un niño está "demasiado cansado", puede parecer hiperactivo o luchar contra el sueño más de lo habitual. Es posible que su hijo necesite dormir más si presenta algo de lo siguiente:

- Tiene dificultades para conciliar el sueño (hiperactivo)
- Tiene dificultades para concentrarse o recordar cosas
- Se cansa durante el día (fatiga)
- Se siente deprimido, ansioso o irritable
- Tiene un bajo desempeño en la escuela (sus calificaciones bajan)



¿Mi hijo pequeño o adolescente duerme lo suficiente?

Muchos niños y adolescentes no duermen lo suficiente. Si bien no todas las personas necesitan dormir lo mismo, la Academia Americana de Medicina del Sueño ofrece pautas útiles para el sueño durante el desarrollo.

Consejo útil: piense en la hora a la que su hijo necesita despertarse por la mañana y cuente hacia atrás para elegir la hora correcta a la que debe acostarse.



CONSEJOS PARA PADRES

¿cómo puedo fomentar hábitos de sueño saludables?

¡La constancia es fundamental! Para ayudar a su hijo a dormir mejor por la noche, puede fomentar una “higiene del sueño” saludable. La higiene del sueño se refiere a los hábitos y comportamientos saludables que ayudan al cuerpo a conciliar el sueño. Aquí mencionamos algunos consejos útiles:

Todos los niños:

Fomente la actividad física. El ejercicio habitual y el aire fresco durante el día ayudarán a su hijo a conciliar el sueño y a no despertarse por la noche. Consulte con el médico de su hijo acerca de los ejercicios seguros.

Limite la cafeína y el azúcar antes de la hora de acostarse. Estos pueden hacer que sea difícil conciliar el sueño.

Apague las pantallas una hora antes del momento de acostarse. La luz de las pantallas puede engañar al cerebro para que piense que es hora de despertar. Limite el tiempo frente a la pantalla a fin de ayudar a la mente de su hijo a prepararse para el descanso. Retire los teléfonos, tabletas, computadoras, televisores y cualquier otro dispositivo electrónico de la habitación de su hijo.

Use la cama solo para dormir. Nada de tareas ni de ver la televisión. Esto ayuda al cerebro de su hijo a conectar el sueño con su cama.



Niños más pequeños:

Cree un ambiente apto para dormir. Antes de la hora de acostarse, haga de la habitación de su hijo un espacio oscuro y silencioso. Algunos niños prefieren un poco de ruido de fondo, como el “ruido blanco” de un ventilador o de una máquina de sonidos. Ajuste la temperatura, de modo que no haga ni demasiado calor ni demasiado frío. Si su hijo necesita una luz nocturna, apáguela después de que se duerma.

Establezca un horario para acostarse y cúmplalo todas las noches. Hacer cumplir a los niños un horario de sueño regular ayuda a la calidad y la cantidad de sueño que reciben. ¡Esto también es importante los fines de semana!

Establezca una rutina regular a la hora de acostarse. Una rutina nocturna como “la hora del baño, la hora del cuento y las luces apagadas” ayuda a los niños a conciliar el sueño.

Adolescentes:

Fomente una rutina a la hora de acostarse. Dígale a su hijo adolescente que tome una ducha o un baño caliente una hora antes de acostarse. Fomente actividades tranquilas antes de acostarse, como leer, escribir en un diario o escuchar música suave. En el caso de los niños mayores y los adolescentes, evite las siestas de la tarde o de la noche. Pueden hacer que conciliar el sueño a la hora de acostarse sea más difícil.

Pídale que use un diario. Escribir en un diario antes de acostarse para eliminar los pensamientos y sentimientos de su sistema (seguido de algo relajante) puede ayudar a los adolescentes a conciliar el sueño.

Ayúdelo a administrar su tiempo. Dígale a su hijo adolescente que comience a hacer la tarea o a estudiar un poco más temprano para asegurarse de que duerma lo suficiente por la noche.



¿Cuándo debo pedir ayuda?

Si su hijo se despierta durante la noche, ronca o continúa teniendo dificultades para dormir, hable con su médico. Hay tratamientos y terapias disponibles que pueden ayudar.

¿Dónde puedo encontrar recursos en línea para obtener más apoyo?



[Calculadora de hora de acostarse – Inglés](#)

Academia Estadounidense de Medicina del Sueño



[Hábitos de sueño saludables: ¿cuántas horas de sueño necesita su hijo? – Inglés](#)

Academia Americana de Pediatría



[Hábitos de sueño saludables: ¿cuántas horas de sueño necesita su hijo? – Español](#)

Academia Americana de Pediatría