



CONSEJOS DE HIGIENE DEL SUEÑO PARA CUIDADORES

Comprender los problemas para conciliar el sueño en niños y adolescentes

Todos los niños y adolescentes deberían tener hábitos de sueño saludables. Los padres deben fomentar estos hábitos. Alcanzar la cantidad de sueño recomendada para la edad de cada niño o adolescente ayuda a la concentración, al comportamiento, a la memoria, al estado de ánimo, a la calidad de vida y a la salud mental y física.

Edad	Horas recomendadas de sueño cada 24 horas
Bebés de 4 a 12 meses	12 a 16 horas incluidas las siestas
Niños de 1 a 2 años	11 a 14 horas incluidas las siestas
Niños de 3 a 5 años	10 a 13 horas incluidas las siestas
Niños de 6 a 12 años	9 a 12 horas
Adolescentes de 13 a 18 años	8 a 10 horas

Algunos problemas para conciliar el sueño que afectan a niños y adolescentes son:

- Despertares frecuentes por la noche
- Sensación de sueño durante el día
- Sonambulismo
- Hablar durante el sueño
- Tener pesadillas
- Despertarse temprano
- Problemas para conciliar el sueño
- Enuresis
- Despertarse llorando
- Rechinar y apretar los dientes

La mayoría de los problemas para conciliar el sueño se deben a malos hábitos de sueño o a la ansiedad a la hora de dormir. Las pesadillas y la ansiedad por una separación son frecuentes en la infancia. Con rutinas regulares a la hora de acostarse, la mayoría de los problemas para conciliar el sueño disminuyen.

Buenos hábitos de higiene del sueño

- Establezca una rutina regular para acostarse y levantarse con un horario claro para todos los días de la semana.
 - Avise cuando se acerque la hora de acostarse.
 - Establezca una rutina predecible a la hora de acostarse, como la hora del baño o de elegir la ropa para el día siguiente, cepillarse los dientes y el momento de contar un cuento.
 - La hora de acostarse debe producirse cuando esté somnoliento, pero aún despierto. Dormirse en otros lugares podría crear hábitos difíciles de eliminar.
 - Pueden utilizarse retrasos de 15 a 30 minutos si el niño no está somnoliento a la hora de acostarse. Adelante gradualmente la hora de acostarse si esto ocurre.
- El dormitorio debe ser un lugar fresco, silencioso y cómodo.
 - Elimine las “pantallas” o la “luz azul” del dormitorio. Los adolescentes cargan el móvil en otra habitación; podrían necesitar un despertador que no sea un teléfono.
 - Utilice el dormitorio solo para dormir, no para castigar.
 - Puede ser útil tener encendida una máquina con ruido o sonido de fondo durante toda la noche.
 - Reduzca al mínimo la luz que entra en la habitación (por ejemplo, utilice cortinas opacas, elimine las luces encendidas por la noche o redúzcalas a una luz nocturna leve, aunque tenga que hacerlo gradualmente).
- Aumente la actividad física durante el día.



- Realice actividades de relajación antes de acostarse.
 - Apague todas las pantallas 1 a 2 horas antes de acostarse.
 - Evite las actividades estimulantes antes de acostarse como videojuegos, ejercicios o los juegos ruidosos.
 - Las técnicas de relajación pueden ser útiles, como la respiración profunda o las imágenes positivas.
- Evite el chocolate, la cafeína y las comidas o bebidas pesadas antes de acostarse.
- Los padres no deben estar en la habitación cuando el niño se duerme. Hay tres formas principales de sacar a los padres de la habitación:
 - **Extinción:** Acostar al niño, retirarse, ignorar el comportamiento inadecuado.
 - **Extinción gradual con controles:** Acostar al niño, retirarse, realizar controles periódicos (intervalos cortos al principio que se prolongan gradualmente). Puede decirle, “Volveré en X minutos”. O invente una razón aburrida para irse: “Voy a lavarme los dientes. Ahora vuelvo”.
 - **Extinción gradual con retiro lento:** Acostar al niño y alejarse gradualmente de la cama cada noche o cada pocas noches.
- El momento de preocupación no debe ser la hora de acostarse. Si las preocupaciones surgen de forma persistente a la hora de acostarse, intente designar un “momento de preocupación” a primera hora del día para hablar de las preocupaciones con los padres o con un diario.
- Lleve un diario del sueño que incluya las siestas, el sueño, las horas de vigilia y las actividades durante un mínimo de 2 semanas para encontrar patrones y áreas problemáticas que tratar.

Consejos para dormir para niños	Consejos para dormir para adolescentes
<ul style="list-style-type: none"> • Los objetos transicionales pueden ayudar a los niños a sentirse seguros y protegidos cuando sus padres o cuidadores no están presentes. • Los controles deben ser breves y aburridos, con el objetivo de tranquilizar al niño y asegurar al niño que está bien y que sus padres están presentes. • Permiso para la hora de acostarse: puede canjearse por una salida “gratis” de la cama o una visita de los padres después de la hora de acostarse. Si no se utiliza, puede cambiarse por una recompensa positiva (refuerzo positivo). 	<ul style="list-style-type: none"> • Evite el alcohol, el tabaco, los somníferos y la marihuana que pueden interferir con su ciclo natural del sueño. • Si está despierto y da vueltas en la cama, levántese y realice una actividad poco estimulante hasta que se sienta cansado. Esto evita que la cama se asocie con el insomnio. • Evite las siestas diurnas, como dormir después del colegio.

Recomendaciones de libros

- *What To Do When You Dread Your Bed: Kid’s Guide to Overcoming Problems with Sleep* (Dr. Dawn Huebner) (Qué puedo hacer cuando me da miedo irme a la cama. Un libro para ayudar a los niños a superar sus problemas para dormir)
- *The Sheep Who Wouldn’t Sleep — A Story That Teaches Self-Soothing and Mindfulness* (Susan Rich Brooke)
- *It’s Never Too Late to Sleep Train: The Low-Stress Way to High-Quality Sleep for Babies, Kids, and Parents* (Dr. Craig Canapari) (¡Todos a dormir!: La guía del sueño reparador para bebés, niños y padres)
- *Become Your Child’s Sleep Coach: The Bedtime Doctor’s 5-Step Guide, Ages 3-10* (Dra. Lynelle Schneeberg)
- *Healthy Sleep Habits, Happy Child, 4.º edición: A Step-by-Step Program for a Good Night’s Sleep* (Dr. Marc Weissbluth) (Hábitos de sueño saludables, niño feliz)
- *Solve Your Child’s Sleep Problems* (Richard Ferber) (Solucione problemas de sueño de su hijo)