



¿CÓMO MEJORAR EL SUEÑO DE LOS NIÑOS?

En Nestlé por Niños Saludables sabemos que, la falta de un sueño de calidad es cada vez más común en niños, constituyendo ya un problema de salud pública. En los niños es muy importante abordar este tema ya que están en una etapa en la que adquieren los hábitos para cuidar de su salud y los problemas del sueño en los niños tienen un impacto negativo en el desarrollo infantil.

Los signos y síntomas de que los pequeños no duermen pueden ser somnolencia persistente, dormido durante el día, movimientos lentos, fatiga, falta de concentración, disminución del rendimiento escolar, problemas para socializar, etc. E incluso puede ocasionar una respuesta lenta a estímulos, irritabilidad y nerviosismo; lo que puede ocasionar problemas para realizar adecuadamente sus actividades cotidianas.

Hay distintos factores que afectan la calidad de sueño en los niños. Entre ellos están las acciones de los padres ante el manejo del comportamiento de sus hijos; ya que mientras más pequeños sean, más dependientes serán de sus padres. Y mientras tanto los padres tienen la responsabilidad de inculcar una buena higiene del sueño y buscar crear un entorno saludable para dormir. Es por esto que, para mejorar el sueño de los niños, uno de los factores importantes es que los padres tengan un buen manejo de las dificultades que los niños puedan presentar y dar el ejemplo de hábitos de sueño saludables.

Para hacer frente a otros factores y que tus pequeños duerman lo suficiente, a continuación, te compartiremos acciones que ayudarán a mejorar la calidad de sueño. Primero que nada, es importante diseñar una rutina de acostarse y levantarse, asignando horarios específicos según la necesidad de horas que tu pequeño necesite dormir, la cual se debe mantener con el tiempo y si es posible, aplicar la rutina en familia. El tener horarios fijos para dormir ayudan a enseñar a los niños sobre la importancia de cumplir con las horas de sueño.

Otro factor que puede ayudar es limitar la actividad física de alta potencia dos horas antes de la hora de acostarse y cambiar esas actividades por actividades que requieran menos esfuerzo. De la mano de esto, se recomienda terminar las actividades recreativas como ver la televisión, estar en el celular o en la computadora, por lo menos una hora antes de irse a acostar, ya que, estos dispositivos suelen sobre activar a los niños por la luz desprenden.

Para mejorar la calidad de sueño es esencial crear un correcto ambiente para dormir, lo que significa, asegurarte de que el lugar donde duerma tu pequeño sea un lugar tranquilo y relajante, con lo mínimo de luz y ruido posible, con ropa de cama cómoda, alejado siempre de dispositivos electrónicos para no interrumpir el descanso. En temas de la cena, se recomienda reducir el consumo de bebidas gaseosa o irritantes antes de dormirse y cambiarlas por líquidos que sean más saludables y relajantes. Tales como la leche, que gracias a sus componentes tiene propiedades que nos pueden ayudar a dormir mejor, o algún tipo de té, que ayuda a relajarse y conciliar el sueño.

Estos consejos serán de mucha utilidad para que tus pequeños descansen mejor en la noche, puedan tener un mejor rendimiento en sus actividades escolares y recreativas, y, por lo tanto, un desarrollo personal, psicológico, académico y social saludable.

Referencias bibliográficas:

- Fadzil A. (2021). Factors Affecting the Quality of Sleep in Children. Children (Basel, Switzerland), 122 ,(2)8. <https://doi.org/10.3390/children8020122>. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7915148/>
- Masalán MP, Sequeida J., Ortiz M. (2013). Sueño en escolares y adolescentes, su importancia y promoción a través de programas educativos. Rev Chil Pediatr, 564-554 ,(5) 84. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rcp/v84n5/art12.pdf>