

Aprenda recomendaciones de comportamiento basadas empíricamente para mejorar el sueño de su niño o niña.



Guía para Dormir Mejor

para niños de 6 a 12 años



8 recomendaciones para dormir mejor:

1. Evite tiempo de pantalla una hora antes de ir a la cama.

Ver la televisión o jugar en la computadora, videojuegos, tableta, o teléfono puede hacer que sea más difícil dormir. Usar tecnología engaña a nuestros cuerpos a sentirse activados, y la luz de estos dispositivos suprime la hormona en nuestro cuerpo (melatonina) para sentirse soñoliento. Niños y adultos deben evitar ver televisión, jugar videojuegos, trabajar en la computadora, o jugar en el teléfono una hora antes de la hora de acostarse.

2. Sigue una rutina a la hora de acostarse.

Siguiendo una rutina de acostarte de 20 o 30 minutos cada noche puede ayudar a su niño(a) ir a dormir. La rutina debe incluir actividades calmantes, por ejemplo, leer un libro o hablar sobre el día, con la parte final ocurriendo en el cuarto donde su niño(a) duerme. Completando la rutina de acostarte cada noche debe entrenar al cuerpo de su niño(a) a dormir más rápido.

3. Debe tener un cuarto cómodo para dormir.

El cuarto de su niño(a) debe estar cómodo, tranquilo y oscuro. Una luz de noche está bien. Su niño(a) va a dormir mejor en un cuarto fresco (menos de 75° F). Usando tapones para los oídos puede ayudar cuando la casa es ruidosa. Lo más importante es que su niño(a) no deber hacer nada en la cama aparte de dormir. Cuando su niño(a) lee, juega videojuegos, o hace tarea en la cama, entrena al cuerpo a asociar la cama con estar despierto. Evite usar la cama de su niño(a) para tiempo de castigo. Usted quiere su niño(a) piense en su cuarto como un espacio bueno y no malo.

4. Disminuir la cafeína.

La cafeína es un estimulante para sentirse despierto. ¡La cafeína puede quedar en su sistema por 8-12 horas! Su niño(a) debe evitar la cafeína. La cafeína se encuentra en refrescos, café, té frío y chocolate.

5. Hacer actividades relajantes en la noche.

Una hora antes de dormir debe ser tiempo sin ruido. Su niño(a) no deber hacer ninguna actividad de energía como jugar brusco o afuera, o ninguna actividad estimulante, como juegos de computadora.

6. Dejar la tecnología fuera del cuarto.

Nuevos estudios indican que las contribuciones más grandes para problemas de niños durmiendo están relacionadas con la tecnología. Dejar los dispositivos de tecnología, incluyendo la televisión, teléfonos, iPads, computadoras, y videojuegos fuera del cuarto de su niño(a). Niños pueden desarrollar un mal hábito de necesitar la televisión para dormir. Es más difícil controlar que su niño(a) vea la televisión cuando está en su cuarto.

7. Mantenga un horario de sueño consistente.

Dormir y despertar en horas diferentes confunde al reloj interno de nuestros cuerpos, lo que nos causa a dormir. Mantener un horario de sueño consistente cada día de la semana (incluyendo el fin de semana) puede ayudar a su niño(a) a dormir más rápido, quedarse dormido toda la noche, y levantarse más fácil.

8. Planear dormir 10-11 horas diarias.

El sueño es esencial para el aprendizaje, el crecimiento y el desarrollo cerebral de los niños. Muchos procesos cognitivos dependen de la oportunidad de dormir adecuadamente. Pediatras y médicos del sueño recomiendan que los niños de 6-12 años duerman por 10-11 horas cada noche.

