

Consejos para dormir para niños y adolescentes

Dormir lo suficiente puede ayudar a mejorar:

- Atención
- Comportamiento
- Aprendizaje
- Memoria
- Salud mental
- Salud física
- Curarse de una enfermedad o lesión.

Abajo hay formas de ayudarlo a dormir lo mejor posible.

La habitación donde duerme

Manténgala fresca

Su cuerpo y cerebro se enfrían antes y durante el sueño. No querrá estar demasiado acalorado.

Cosas que lo ayudarán a mantenerse a una temperatura agradable (pero más fresca):

- Un ventilador
- Aire acondicionado
- Cerrar las cortinas durante el día.
- Sábanas y pijamas de fibra natural (como el algodón).
- Bajar la temperatura del termostato por la noche.

Manténgala en silencio

Cosas que pueden ayudar a bloquear el ruido del exterior o del resto de la casa:

- Máquina de ruido blanco
- Ventilador
- Música suave

Manténgala oscura

Una habitación oscura ayuda a su cerebro a dormir mejor. Si necesita algo de luz, use una luz nocturna pequeña y tenue lo más lejos posible de sus ojos.

Ropa de cama

Dormirá mejor en una cama que sea cómoda y lo suficientemente grande para que pueda moverse.

Siga una rutina a la hora de acostarse todas las noches

Las rutinas a la hora de acostarse son las cosas que hace todas las noches antes de acostarse. Estas ayudan a relajarse y a prepararse para dormir.

- Las rutinas constantes y fáciles de seguir son las mejores.
- La rutina para acostarse debe ser de 30 minutos o menos (puede ser más larga si se ducha/baño por la noche).
- Trate de escribir su rutina para recordarla.
- Evite las pantallas al menos 30 minutos antes de acostarse. Esto incluye TV, tabletas, teléfonos y videojuegos. Algunas cosas que podría hacer en su lugar: leer, dibujar o escuchar música.

Dormir lo suficiente

Abajo se muestra la cantidad promedio de sueño que debe obtener. No se preocupe si necesita un poco más o menos.

Edad	Horas (incluyendo siestas)
3-5 años	10-13 horas
6-12 años	9-11 horas
13-17 años	8-10 horas

Horario de sueño

Debe intentar acostarse y despertarse (levantarse) a la misma hora todos los días. Esto puede ser difícil los fines de semana, así que al menos trate de mantenerse a 1 hora de su hora normal de acostarse y despertarse.

Nutrición y sueño

Cafeína

- Evite la cafeína, si es posible, especialmente después de las 12:00 p. m.
- La cafeína se puede encontrar en el café, té, sodas, bebidas energéticas, chocolate, leche chocolatada, algunos chicles y dulces.

Comer antes de dormir

- Trate de no comer justo antes de acostarse, pero no se acueste con hambre.
- En cambio, un snack pequeño y saludable entre la hora de la cena y la hora de acostarse puede evitar que tenga hambre mientras duerme.

Actividad y sueño

La actividad física habitual durante el día, como caminar, andar en bicicleta, nadar o jugar con amigos, puede ayudarlo a conciliar el sueño más rápido y por más tiempo.

- Trate de estar activo por lo menos 30 minutos al día.
- Trate de **no** estar activo justo antes de acostarse. Eso puede hacer que sea más difícil conciliar el sueño.

Salud mental y sueño

Su salud mental afecta su sueño. Muchos adolescentes reportan que estar estresados hace que sea más difícil conciliar el sueño y permanecer dormidos. Hable con su equipo de atención médica sobre cualquier preocupación, como:

- Estrés
- Ansiedad
- Depresión
- Pensamientos de hacerse daño a usted mismo o a otros.

Preocupaciones médicas del sueño

Hable con su equipo de atención médica sobre cualquier preocupación sobre la calidad del sueño, como:

- Moverse mucho mientras duerme.
- Roncar, dificultad para respirar u otros problemas respiratorios.
- Terrores nocturnos
- Sonambulismo
- No sentirse renovado incluso después de dormir lo suficiente.

Recursos para niños, adolescentes y cuidadores:

- **Sleeping Through the Night, Revised Edition: How Infants, Toddlers and Their Parents Can Get a Good Night's Sleep**, por Jodi Mindell
- **Take Charge of Your Child's Sleep: The All-in-one Resource for Solving Sleep Problems in Kids and Teens**, por Judith Owens y Jodi A. Mindell
- **babysleep.com**. Recursos integrales dirigidos por expertos para padres con bebés, niños pequeños y niños en edad escolar que tienen dificultad para dormir.
- **The Insomnia Workbook for Teens: Skills to Help You Stop Stressing and Start Sleeping Better**, por Monique A. Thompson.
- **Mindfulness for Teens in 10 Minutes a Day: Exercises to Feel Calm, Stay Focused & Be Your Best Self**, por Jennie Marie Battistin MA LMFT
- <https://www.mindfulnessforteens.com/>
- **Sitting still like a frog, mindfulness exercises for kids**, por Eline Snel.
- <https://www.mindful.org/mindfulness-for-kids/>

Referencias:

<https://www.sleepfoundation.org/bedroom-environment/best-temperature-for-sleep>

<https://www.sleepfoundation.org/bedroom-environment/how-to-design-the-ideal-bedroom-for-sleep>

<https://www.babysleep.com/news/to-help-children-sleep-go-dark/>

<https://aasm.org/resources/pdf/pediatricsleepdurationconsensus.pdf>

<https://www.healthline.com/nutrition/eating-before-bed#1>

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/exercising-for-better-sleep>

<https://www.sleepfoundation.org/children-and-sleep/bedtime-routine>

<https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2013/sleep>