

Hábitos de sueño



Dormir bien es importante para que los niños tengan suficiente energía durante el día y se sientan lo mejor posible. Cuando los niños no duermen bien o no duermen lo suficiente, esto puede afectar su comportamiento y su estado de ánimo al día siguiente. Si tiene preguntas o dudas sobre los hábitos de sueño de su hijo o adolescente, hable con su médico de cabecera.

Horas de sueño para niños y adolescentes recomendadas por la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño¹

Edad	Horas totales de sueño por noche
De 1 a 2 años	Entre 11 y 14 horas (incluyendo siestas)
De 3 a 5 años	Entre 10 y 13 horas (incluyendo siestas)
De 6 a 12 años	Entre 9 y 12 horas
De 13 a 18 años	Entre 8 y 10 horas

¹ Academia Estadounidense de Medicina del Sueño. pediatricsleepdurationconsensus.pdf (aasm.org)



¿Qué influye en el sueño?

Los niños más pequeños tienden a dormirse antes por la noche y a despertarse antes por la mañana, mientras que los adolescentes tienden a acostarse y a despertarse más tarde. Es posible que los adolescentes quieran quedarse despiertos hasta tarde para ver la televisión o videos, jugar videojuegos o hablar con amigos o familiares.

Los niños con ansiedad pueden tener problemas para conciliar el sueño debido a las preocupaciones. Los niños con TDAH pueden tener dificultades para relajarse antes de acostarse.

La apnea del sueño, un tipo de dificultad respiratoria, puede provocar un sueño de mala calidad. Los niños con apnea del sueño pueden roncar fuerte (incluso cuando no están enfermos), jadear mientras duermen o sentirse cansados durante el día. Pregunte a su médico si le preocupa esta situación.



¿Cómo es el tratamiento?



El desarrollo de **buenos hábitos de sueño** y un tipo de **terapia denominada terapia cognitivo-conductual para tratar el insomnio (CBT-I)** suelen ser más eficaces para la mayoría de las personas que los medicamentos para inducir el sueño.



Algunas familias pueden utilizar **suplementos** como la melatonina, que es una hormona, para conciliar el sueño. La melatonina se utiliza mejor a corto plazo y en dosis bajas. Si bien no duerme, ayuda a conciliar el sueño. Si la melatonina se toma demasiado tarde por la noche, puede afectar el horario de sueño de esa persona la noche siguiente.



A veces, los médicos pueden recetar otros medicamentos para inducir el sueño si hay otra razón por la que el niño no puede dormirse.

(Continúa en el reverso)

Pediatric Health Network





¿Qué puedo hacer?

- Cree una **rutina de sueño**. Intente hacer lo mismo cada noche para que el cerebro de su hijo se prepare para dormir.
- Establezca un **cronograma**. Haga que su hijo se acueste a la misma hora todas las noches y se despierte aproximadamente a la misma hora todas las mañanas para ayudarlo a ajustar su reloj interno.
- Intente **apagar las pantallas** al menos 60 minutos antes de acostarse para relajarse y "desconectar". Las luces brillantes, los sonidos divertidos y los videos constantes son atractivos y mantienen nuestra mente activa, lo que dificulta conciliar el sueño.
- Procure que el dormitorio sea un **ambiente calmo y fresco**. Apague las luces o utilice solo una luz nocturna.
- Utilice la cama **solo para dormir** y no para otras actividades, como hacer deberes o jugar.
- Intente **evitar las siestas** después de la escuela (si es apropiado para el desarrollo) o que sean breves.
- Haga que la hora de acostarse sea un momento en el que todos los integrantes del hogar **se relajen** para que los niños no tengan la tentación de quedarse despiertos con la familia.
- Las preocupaciones pueden dificultar que algunos niños se duerman. **Relajar** el cuerpo y la mente con respiraciones profundas o imágenes agradables puede ayudar.
- Algunas **aplicaciones** pueden guiar a los niños a través de estrategias de relajación. También hay aplicaciones con estrategias de CBT-I.
- Evite **los refrescos con cafeína y el café o té**, en especial en la tarde o noche.
- Si el ciclo de sueño de su hijo ya está muy alterado, **ajuste sus horarios gradualmente**. Por ejemplo, si actualmente se va a dormir a las 2 de la madrugada, intente acostarlo entre 15 y 30 minutos antes cada noche hasta llegar a la hora deseada.



¿Cómo puedo obtener ayuda?

Si necesita más ayuda, hable con su médico de cabecera o pida ayuda a un profesional de la salud mental. Para encontrar un profesional de la salud mental, llame al número de teléfono que figura en el reverso de la tarjeta del seguro de su hijo y pida una lista de los profesionales de la salud mental con cobertura en su zona. También puede buscar profesionales en el sitio web de su compañía de seguros. Si necesita ayuda para encontrar recursos de vivienda, alimentación y de otro tipo, visite el [sitio web de recursos comunitarios del Children's National Hospital](#).

Escanee el siguiente código o haga [clic aquí](#) para obtener más información sobre cómo encontrar un profesional de la salud mental y cómo obtener ayuda en caso de crisis.

