

Hábitos de sueño



La importancia del sueño

Dormir bien es importante para que los niños y adolescentes tengan suficiente energía y se sientan lo mejor posible. Cuando los niños y adolescentes no duermen bien o no duermen lo suficiente, esto puede afectar su comportamiento y su estado de ánimo.



Cómo apoyar a su hijo



Algunos niños y adolescentes que tienen problemas para dormir pueden necesitar **ayuda adicional**, como terapia cognitivo-conductual para tratar el insomnio u otros tratamientos. **Hable con el médico de su hijo** si algo le preocupa sobre los hábitos de sueño de su hijo.



Cree una **rutina para acostarse**. Haga lo mismo cada noche en preparación para dormir.



Establezca un **horario** regular para acostarse y levantarse.



Apague las pantallas al menos 1 hora antes de acostarse. Los videos ruidosos y emocionantes dificultan conciliar el sueño.



Haga del dormitorio un **entorno calmo, fresco y oscuro**. Está bien usar luces de noche.



Utilice la cama **solo para dormir**. **Evite las siestas** después de la escuela o hágalas cortas.



Las actividades relajantes, como la respiración profunda, pueden ayudar a los niños y adolescentes a relajarse para conciliar el sueño.



Evite los **refrescos con cafeína, el café y el té**, en especial en la tarde o noche.



Si el ciclo de sueño de su hijo ya está muy alterado (por ejemplo, se queda despierto toda la noche), **ajuste sus horarios gradualmente**.



¿Necesita ayuda?



Si su familia necesita más ayuda, hable con su médico



Si su familia necesita un profesional de la salud mental, llame al número de teléfono que figura en el reverso de la tarjeta del seguro de su hijo. Solicite una lista de profesionales de la salud mental con cobertura en su zona o busque profesionales en el sitio web de su seguro.



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



Pediatric Health Network

 **Children's National.**