

Ficha N.13.

La importancia del buen descanso infantil

Expertos en sueño infantil afirman que entre el 25% y el 50% de niños en edad preescolar no duermen lo suficiente (Karen Bonuck, profesora de medicina social y de familia en el Albert Einstein College of Medicine de Nueva York, EEUU). Y lo más grave es que hay padres que desconocen las horas que deben dormir sus pequeños e incluso algunos creen que es suficiente con un horario de sueño similar al de los adultos.

Las evidencias sobre descanso y horas de sueño indican que la duración insuficiente del sueño de manera continuada representa un riesgo potencial de sobrepeso y obesidad en la infancia y adolescencia. En un artículo publicado en febrero 2015 en *Obesity Reviews*, los 11 estudios longitudinales con mayor rigor metodológico (n=24.821 participantes) revelan que los sujetos que duermen menos horas tienen 2 veces más riesgo de tener sobrepeso u obesidad, comparado con los sujetos que duermen suficiente.

Entre otras causas, la disminución de las horas de sueño en niños y adolescentes está relacionada con el tiempo de uso de pantallas. La luz artificial de la pantalla suprime la melatonina, hormona que regula el sueño y la vigilia, de modo que la estimulación visual y psicológica mantiene el cerebro en estado de alerta.



Mucho que cuidar

a member of **MUNICH HEALTH** 



Recomendaciones científicas

El sueño de los niños y niñas es necesario para **prevenir la obesidad y el sobrepeso** y para el **desarrollo físico y cognitivo**, asegura una buena salud, favorece un adecuado **rendimiento** académico y aporta **bienestar físico y emocional**.

Beneficios de las adecuadas horas de descanso

El descanso adecuado es un factor clave en el estilo de vida de la población infantil ya que actúa sobre diversos aspectos:

Alimentación: las insuficientes horas de sueño influyen en el mecanismo de regulación de la sensación de saciedad y hambre, de manera que menos sueño y de peor calidad induce a los niños consumir más cantidad de alimentos para sentirse saciados, lo que produce obesidad.

Actividad física: los niños que duermen más al día siguiente están activos y, por tanto, hacen más actividad física. En cambio, cuando duermen menos horas los niños están más cansados durante el día y tienden a hacer menos actividad física.

Bienestar emocional: el sueño insuficiente está relacionado con problemas emocionales y del comportamiento, perjudicando las relaciones sociales. Tam-

Mucho que cuidar

bién se ha relacionado con el trastorno por déficit de atención e hiperactividad. Un buen descanso hace que los niños y niñas estén menos irritables y ansiosos, tengan mejores relaciones sociales, atiendan más a las tareas del día a día, obtengan mejores resultados y tengan más satisfacción personal, aumentando su autoestima.

Rendimiento escolar: menos horas de sueño y de peor calidad también afecta al rendimiento escolar, ya que el cerebro necesita dormir para aprender y memorizar la información. Dormir poco dificulta **el aprendizaje, la memoria y la atención**. Por ejemplo, dormir solamente 1 hora menos durante 6 noches (en comparación con el sueño habitual) es suficiente para producir un deterioro significativo en la atención y el funcionamiento cognitivo.

Objetivos de comportamiento saludable

Promover que los niños y niñas duerman las horas adecuadas a su edad.

Para ello padres y madres han de estar informados de la importancia del tiempo suficiente y la calidad del sueño, en función de las diferentes edades.

El sueño juega un rol fundamental en el desarrollo psíquico y emocional del niño: Favorece el desarrollo y el bienestar, los procesos de atención y memoria, y ayuda a consolidar el aprendizaje.

En la etapa de 0 a 3 años

De los 0 a los 3 años, las horas de sueño diarias van disminuyendo según crece el niño.

Edad	Horas de sueño
Recién nacido	16 a 20 horas diarias
3 semanas	16 a 18 horas diarias
6 semanas	15 a 16 horas diarias
4 meses	9 a 12 horas más dos siestas (de 2 a 3 horas cada una)
6 meses	11 horas más dos siestas (de 2 a 3 horas cada una)
9 meses	11 a 12 horas más dos siestas (de 1 a 2 horas cada una)
1 año	10 a 11 horas más dos siestas (de 1 a 2 horas cada una)
18 meses	13 horas más una o dos siestas (de 1 a 2 horas cada una)
2 años	11 a 12 horas más una siesta (de 2 horas)
3 años	10 a 11 horas más una siesta (de 2 horas)

*La cantidad de sueño necesaria varía individualmente según el bebé.

La etapa de 3 a 12 años

Si bien cada niño tiene sus propias necesidades de sueño, conviene saber que entre los 3 y 12 años la recomendación es de entre 10 y 12 horas de sueño diario.

Ver este cuadro orientativo para las diferentes edades, hasta llegar al sueño del adulto:

Grupo de Edad	Edad	Promedio del número de horas de sueño necesarias por 24 horas	Número medio de siestas necesarios por 24 horas
Preescolar	3-5 años	11-13	0-1
Edad escolar	6-12 años	10-11	0 *
Adolescente	12-18 años	9-9 ½	0 *
Adulto	18+	7 ½-8 ½	0 *

Recursos prácticos para las familias

Consejos para un sueño saludable desde pequeños (0-3 años):

- Enseñarle a dormir de manera autónoma: Adquirir un buen sueño requiere un aprendizaje. Es fundamental que el bebé aprenda a dormir solo, así podrá volver a dormirse cuando se despierte por la noche o de día y también preservará la calidad de sueño de los padres.
- Prever una habitación o un espacio dedicado al pequeño para evitar que la proximidad de la presencia de los padres no lo incite a reclamar la atención de la madre (o del padre).
- **Hay elementos que facilitan el adormecimiento:** Son los elementos que favorecen que el niño incorpore patrones de seguridad, como cantarle una nana, una luz tenue, dejar la puerta entreabierta, escuchar la voz de los padres...
- **Establecer una rutina regular de sueño:** tanto entre semana como en los fines de semana, con hora fija de ir a dormir y de levantarse. Es conveniente poner al bebé a dormir en el momento en que comienza a tener somnolencia pero todavía está despierto para que pueda aprender a dormirse sin ayuda. No conviene acostumbrarle a dormir en brazos, pues lo reclamará cada vez que se despierte.
- **Crear rituales de sueño:** lleva suavemente a tu pequeño a un adormecimiento autónomo, para darle seguridad ante la separación y favorecer el aprendizaje por repetición.
- **El peluche como «objeto transicional»** (muñeco, trozo de tela...) da al pequeño la seguridad de la mamá, le calma y le reconforta en el momento de separarse real y simbólicamente de la madre.
- **Hacer siestas** siempre a la misma hora y con la misma duración (en los más pequeños).
- **Cuidar las condiciones de la habitación:** Ni exceso de frío ni exceso de calor (temperatura ideal 19° y 30-40% de humedad). Sin exceso de luminosidad. La ropa de cama y la de dormir han de ser cómodas.

Para favorecer las condiciones emocionales de transición al sueño...

Qué hacer ante los despertares nocturnos:

Los despertares nocturnos son normales. Solo representan un problema los niños que lloran mucho rato y despiertan a sus padres porque no pueden dormirse solos.

La autonomía para volver a dormirse es muy importante y se aprende desde los primeros meses de vida, en un clima de afecto y amor.

Si los despertares nocturnos son persistentes, o los padres han tomado el mal hábito de levantarse para ir a consolarle, los despertares van a continuar.





Recursos prácticos para las familias

Consejos para un sueño saludable entre los 3 y los 12 años.

- Establecer una **rutina de sueño**, con horarios regulares de acostarse y levantarse tanto entre semana como en fin de semana.
- Es importante **poner límites**, marcando la hora de acostarse
- Cuidar **el entorno y la habitación** (luz tenue, silencio, temperatura adecuada...).
- Enseñar a niño o niña a **dormirse de manera autónoma**
- Crear **rituales de sueño** (por ejemplo, leerle un cuento...).
- Cuidar la **alimentación** durante el día: desde un buen desayuno por la mañana hasta una cena ligera por la noche.
- Procurar una **transición relajante** y evitar la **actividad física** intensa la hora antes de ir a la cama (saltar, correr...).
- **Evitar excitantes** (p. ej. bebidas con cafeína, etc.) por la noche.
- Evitar ver la **televisión o jugar con pantallas** (el ordenador, la videoconsola o el móvil) al menos una hora antes de acostarse

Cómo favorecer las condiciones emocionales de transición al sueño

- El funcionamiento del “reloj biológico” de la vigilia y el sueño puede estar influido por las **condiciones medioambientales** (frío o calor, luz, ruido...) pero también por la sobreexcitación y el estrés.
- Gracias al sueño, el niño puede elaborar y procesar los estímulos del día. Por esto conviene **evitar la sobreexcitación**.
- Evita el exceso de estímulos a lo largo del día, programa la actividad de **los deberes o actividades** en una hora no demasiado cercana a la de dormir.
- Aprovecha el baño y la cena como **transición de la actividad a la relajación**, habla con tu pequeño con tranquilidad de los temas cotidianos y escuchar sus vivencias del día.
- Crea un **buen ambiente** y una **rutina de acostarse**, comenzando a una hora regular, con acciones relajantes como cepillarse los dientes, ponerse el pijama, leer un cuento...
- Ten **confianza en tus propias habilidades** y recuerda que la repetición y la perseverancia, con actitud de serenidad, es la mejor manera a ayudar a vuestro hijo a dormir.

Los 10 errores del sueño infantil

1. Horarios irregulares para ir a dormir
2. Dejar que se acuesten a la hora que ellos quieran
3. Cenar tarde y acostarse inmediatamente después
4. Hacer los deberes o las actividades extraescolares poco antes de ir a la cama
5. Jugar o hacer actividades físicas antes de acostarse
6. Dejar ventanas abiertas que den a una calle ruidosa, o tener exceso de luz en la habitación
7. Poner la calefacción muy alta (más de 20 grados)
8. Utilizar dispositivos electrónicos en la habitación
9. Dejar que la mascota duerma en la habitación de los niños



Mucho que cuidar

a member of **MUNICH HEALTH** 