

10 MANERAS FACILES

PUEDA APOYAR A SU HIJO A DORMIR MEJOR

Toda criatura viviente necesita dormir. Es la actividad principal del cerebro durante el desarrollo temprano. ... Durante los estados profundos del sueño NREM, aumenta el suministro de sangre a los músculos, se restaura la energía, se produce el crecimiento y la reparación de los tejidos y se liberan hormonas importantes para el crecimiento y el desarrollo.

ESTABLEZCA UNA HORA DE DORMIR INDIVIDUALIZADA

Los niños en edad escolar **necesitan entre 9 y 11 horas de sueño cada noche**, pero hay mucha variabilidad en las necesidades y los patrones de sueño. La mayoría de los niños tienen patrones que no cambian mucho, sin importar lo que haga. Un madrugador aún se levantará temprano incluso si se acuesta más tarde, y un noctámbulo generalmente no se dormirá hasta que su cuerpo esté listo. Aprenda cuánto necesita dormir su hijo para despertarse fresco y establezca una hora adecuada para acostarse.

APAGUE LA TELEVISIÓN AL MENOS 2 HORAS ANTES DE LA HORA DE IR A DORMIR

Las investigaciones han demostrado que la luz de una pantalla de televisión, teléfono o monitor de computadora puede interferir con la producción de la hormona melatonina. La **melatonina** es una pieza importante de los ciclos de sueño-vigilia. Cuando los niveles de melatonina están en su nivel más alto, la mayoría de las personas tienen sueño y están listas para acostarse. Solo media hora de televisión u otro tiempo frente a la pantalla antes de acostarse puede interrumpir lo suficiente como para mantener a su hijo despierto **2 horas más**. Haga del dormitorio una zona libre de pantallas o, al menos, asegúrese de que todas las pantallas estén completamente oscuras a la hora de acostarse. Es mejor dejar los teléfonos fuera de la habitación por la noche.

PROPORCIONE PROTECCIÓN CONTRA LOS MIEDOS

En lugar de descartar los miedos a la hora de acostarse, abórdelos. Si la simple tranquilidad no funciona, puede probar con un juguete especial para hacer guardia o rociar la habitación con "vapor - antimonstruoso" antes de acostarse.

Si sabe cuánto su hijo necesita dormir y a qué hora se acuesta, establecer una hora diaria para despertarse es matemática simple. Permitir que su hijo duerma un poco más tarde los fines de semana y los días festivos es generoso, pero puede prepararlo para una noche larga y sin dormir. Esas horas adicionales de sueño pueden afectar a su hijo como el cambio de horario, lo que dificultará que se sienta cansado a la hora de acostarse. **Mantenga la misma hora para acostarse y despertarse**, más o menos media hora todos los días.

ESTABLEZCA UNA HORA DE LEVANTARSE CONSISTENTE

Las rutinas son especialmente importantes para bebés, niños pequeños y preescolares; sin embargo, también es necesario para todos los niños (kínder-Preparatoria). **Hacer cosas específicas antes de acostarse**, como la hora del baño o la ducha, la hora del cuento o la lectura, le indica a su hijo lo que vendrá después. Saber lo que viene a continuación es reconfortante y relajante, creando el ambiente perfecto a la hora de acostarse. En poco tiempo, el cuerpo de su hijo puede comenzar a sentir sueño automáticamente al comenzar la rutina de ir a la cama.

CREE UNA RUTINA PARA LA HORA DE DORMIR

Otra hormona que juega un papel en el sueño es el **cortisol**, también conocida como la "**hormona del estrés**". Cuando los niveles de cortisol son altos, el cuerpo de su hijo no podrá descansar o irse a la cama. Mantenga las actividades antes de acostarse tranquilas, las luces tenues y el ambiente tranquilo.

REDUZCA EL ESTRÉS ANTES DE LA HORA DE DORMIR

Al igual que los adultos, los niños pueden tener problemas para relajar sus cerebros por la noche. En lugar de aumentar esa ansiedad insistiendo en que es hora de dormir, considere concentrarse en la idea de **relajar y calmar** el cuerpo.

REDUZCA EL ENFOQUE EN DORMIR

Si bien un animal de peluche puede facilitar que su hijo se duerma, demasiados juguetes pueden hacerlo más difícil. Las sábanas suaves, las cortinas que oscurecen la habitación y el silencio relativo pueden ayudar a su hijo a diferenciar entre el día y la noche, lo que le facilitará conciliar el sueño.

CREE UN ENTORNO QUE INDUZCA EL SUEÑO

El ciclo de sueño de su hijo no solo depende de la luz (o la falta de ella). También es sensible a la temperatura. Los niveles de melatonina ayudan a regular la caída de la temperatura interna necesaria para dormir, pero Ud. puede ayudar a regular la temperatura externa. No abrigue demasiado a su hijo ni ponga la calefacción demasiado alta; temperatura ambiente típica o un poco más fresco es mejor para promover el sueño.

MANTENGALO FRESCO

Si nada funciona y no duerme, o las pesadillas continúan, es posible que tengan un trastorno legítimo del sueño. Busque la opinión de un médico.

SEA VIGILANTE DE LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO