

LA IMPORTANCIA DE LA CALIDAD DEL SUEÑO

Dormir es una actividad esencial para la vida y, aunque el sueño va evolucionando con la edad, es en etapas tempranas cuando cobra aún mayor relevancia.

¿Por qué es importante el sueño a edades tempranas?

Porque va a ayuda a mejorar el funcionamiento y desarrollo global de los niños y va a favorecer el descanso familiar y en definitiva va a mejorar la salud y la calidad de vida.

Sin embargo, sabemos que aproximadamente entre un 25-30% de los/as niños/as menores de 5 años presentan algún tipo de problemas o alteraciones del sueño. Y este porcentaje aumenta considerablemente cuando existe un trastorno del neurodesarrollo, un desorden neurológico o un síndrome de origen genético.

CONTACTA CON NOSOTROS



958 275700



Calle San Juan de Dios, 19,
18001 Granada



www.sjdgranada.es



cait.sanrafael@sjd.es



ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS
GRANADA



PAUTAS PARA MEJORAR EL SUEÑO DE NUESTROS HIJOS

Centro de Atención Infantil Temprana (CAIT) San Rafael

www.sjdgranada.es



¿Qué podemos hacer para mejorar el sueño infantil?

- Estar expuesto a la luz solar siempre que sea posible por el día y evitar la luz artificial por ejemplo, tv, tablet, móviles, al anochecer o al menos dos horas antes del momento de ir a dormir.
- Realizar actividad física por el día y actividades tranquilas y relajantes por la tarde-noche.
- Establecer un horario fijo y regular de sueño tanto para acostarse como para levantarse que permita dormir las horas necesarias intentando que no haya más de una hora de diferencia de un día a otro.
- Adaptar las siestas a su edad y necesidades de su desarrollo. En niños menores de 4-5 años las siestas pueden ser normales. En cualquier caso, las siestas deben tener un horario adecuado, regular y no deben ser prolongadas.
- Acostar al niño/a cuando esté tranquilo y relajado, somnoliento, pero no dormido y en el lugar donde va a dormir el resto de la noche para promover que inicie el sueño de forma autónoma.
- Usar una rutina previa al sueño de unos 20-30 minutos que anticipe el momento de ir a acostarse que incluya actividades tranquilas y relajantes.



- Relacionar la habitación con el momento de dormir. Evitando usar la habitación como lugar de castigo y evitando asociar la cama con una zona de juego (por ejemplo saltar).
- Mantener una habitación sin ruidos y oscura, y a lo sumo con una luz tenue.
- Hacer uso de una cama, almohada y ropa cómoda.
- Mantener una temperatura ambiental entre 19-22° C.
- Evitar consumir bebidas con cafeína, refrescos azucarados, zumos, dulces, galletas, en las 3-4 horas previas a acostarse.
- Evitar el exceso de líquidos antes de ir a dormir.
- Realizar una cena tranquila, nada abundante (que permita el vaciado gástrico).

En cuanto al consumo de cualquier sustancia o producto como melatonina deben estar sujetos a la prescripción y control médico.

