

## RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL SUEÑO INFANTIL

**El sueño, como el hambre, es una necesidad biológica. Dormir bien, como comer bien, es un hábito y, por lo tanto, con constancia y repeticiones se puede aprender. Los niños entre 3 y 6 años están en el proceso de consolidar este aprendizaje.**

Poco a poco, cada uno a su ritmo, se van adquiriendo las rutinas necesarias para el descanso y se alcanza el número de horas adecuadas para cada edad: entre los 3 y 6 años de 10 a 12 horas y a partir de los 6 años, 10 horas aproximadamente.

En este proceso de aprendizaje es fundamental que el adulto sea el guía que ayude al niño a desarrollar y mantener hábitos de sueño adecuados:

Antes de acostarse puede ayudar:

- Fijar una hora razonable para irse a dormir, evitando grandes variaciones en la hora de acostarse y levantarse de la cama; o realizar “varias siestas” a lo largo del día.
- Pensar y diseñar un ritual personal que facilite el sueño.
- Buscar condiciones de luz y sonido adecuadas.
- Rebajar la intensidad de las actividades físicas, mentales o emocionales.
- Evitar el consumo de chocolate y refrescos con excitantes como cafeína o teína.
- Hacer cenas ligeras.
- Limitar el uso de tecnologías como la tele, ordenador, tabletas, o los teléfonos móviles.

El niño puede mostrar resistencias a la hora de adaptarse a estas rutinas. Los adultos hemos de ver esto como normal y entender que con paciencia, constancia y tiempo se puede llegar a conseguir.

**¿CUÁNDO CONSULTAR?** Cuando la forma de dormir afecta a la vida diaria del niño o la familia, a las relaciones familiares o a sus relaciones sociales, escolares, laborales puedes acudir a tu Centro de Salud.

Señales de alerta sobre un posible problema de sueño en mayores de tres años	
Durante el día,	Durante la noche,
<p>¿Tiene dificultades en la escuela?</p> <p>¿Está más activo de lo habitual?</p> <p>¿Está más irritable de lo habitual?</p> <p>¿Está más tranquilo si duerme más?</p> <p>¿Tiene más accidentes frecuentes?</p> <p>¿Se queja de dolores de cabeza por la mañana?</p> <p>¿Tiene más de 5 años y se duerme durante el día?</p>	<p>¿Tiene despertares frecuentes? (requiere la presencia de los padres de 3 a 5 veces por noche, más de 3 noches a la semana)</p> <p>¿Tarda más de media hora en dormirse?</p> <p>¿Llora?</p> <p>¿Ronca?</p> <p>¿Tiene dificultad para despertarse por las mañanas?</p> <p>¿Está demasiado irritado cuando se despierta?</p>

Es importante reconocer que hay un trastorno de sueño para poder empezar a resolverlo cuanto antes de la manera más adecuada. La mayor parte de ellos, exceptuando los que tienen una base patológica y necesitan tratamiento médico, pueden solventarse con unos hábitos de sueño adecuados.