



**El descanso
es su mejor
entrenamiento**



Proyecto de Intervención Comunitaria Intercultural
INTERCULTURALIDAD Y COHESIÓN SOCIAL



HÁBITOS SALUDABLES PARA EL SUEÑO INFANTIL

Dormir bien mejora su desarrollo y su forma física

El mantenimiento de unos patrones estables de vigilia-sueño es fundamental para que el funcionamiento del cuerpo sea correcto. Algunas fases del sueño están asociadas con la reparación de tejidos corporales y la conservación y recuperación de energía. Durante el sueño el cerebro segrega distintas sustancias que regulan muchas de las funciones del organismo, entre ellas la hormona del crecimiento.

El ocio sedentario y dormir poco se asocian al sobrepeso y la obesidad 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? ¿Está más activo de lo habitual? ¿Está más irritable de lo habitual? ¿Está más tranquilo si duerme más? ¿Tiene más accidentes frecuentes? ¿Se queja de dolores de cabeza por la mañana? ¿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- ¿Tarda más de media hora en dormirse? ¿Llora? ¿Ronca? ¿Tiene dificultad para despertarse por las mañanas? ¿Está demasiado iritado cuando se despierta?</p>