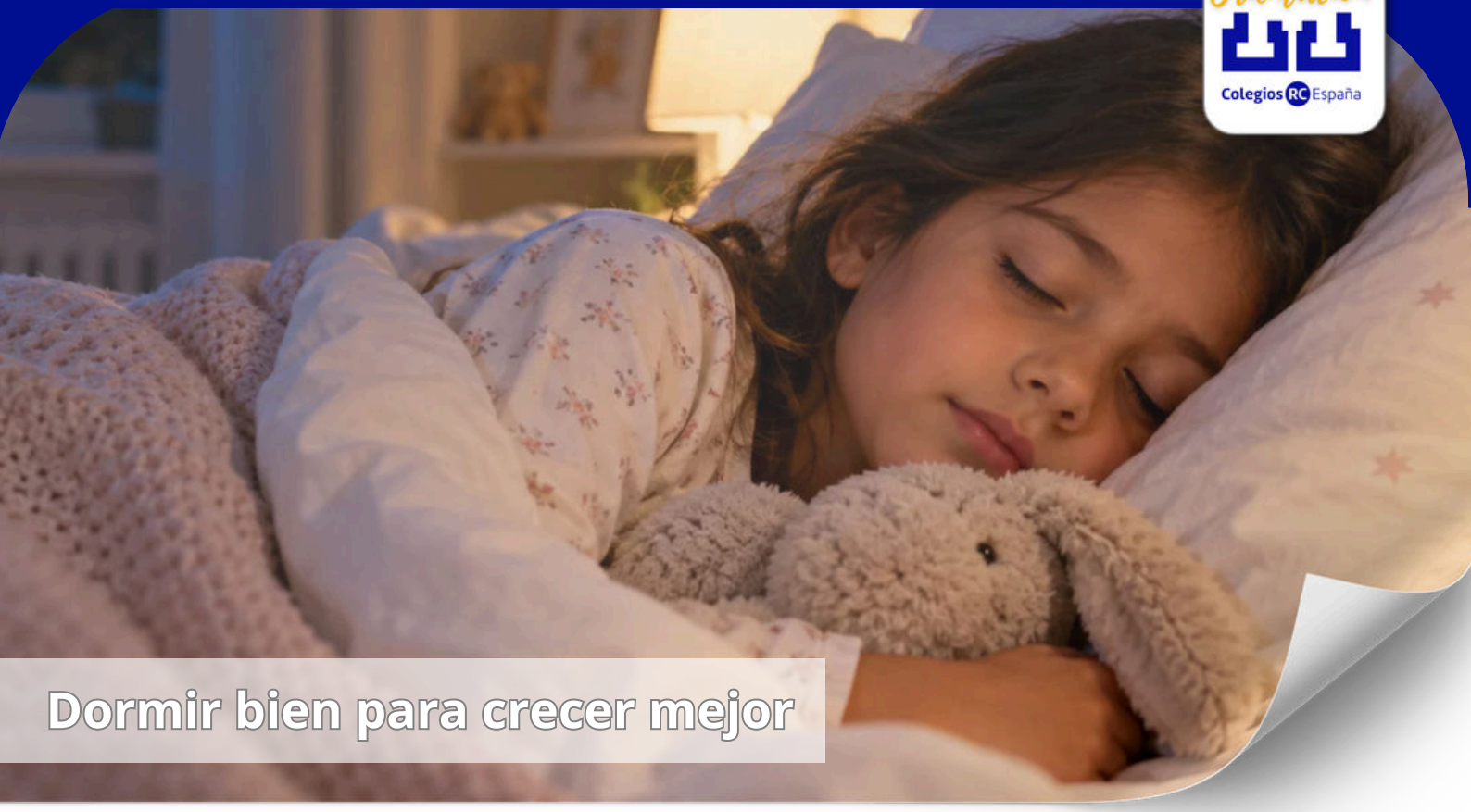


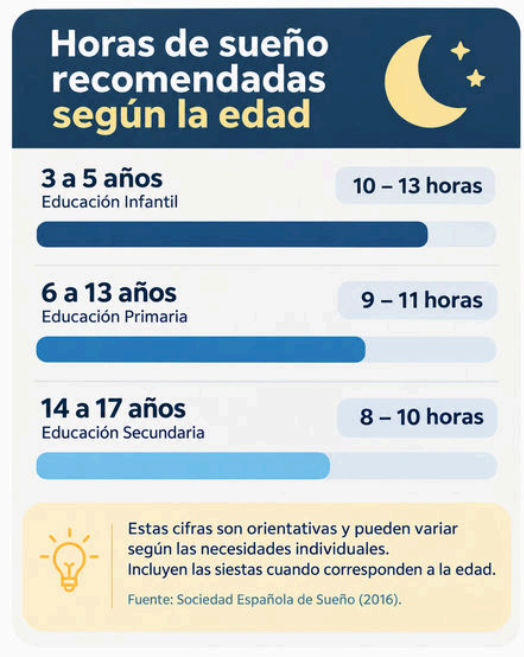
Dormir bien para crecer mejor

Dormir bien es mucho más que descansar. El sueño es fundamental para el crecimiento, el aprendizaje y el bienestar emocional de nuestros hijos. Sin embargo, las actividades diarias, los horarios y el uso de pantallas pueden hacer que no siempre le dediquemos el tiempo y la atención que merece.

¿Somos conscientes de cómo influye el descanso en el aprendizaje, el comportamiento y las emociones de nuestros hijos?

Mientras dormimos, nuestro cerebro consolida los aprendizajes y el organismo se recupera, favoreciendo el desarrollo físico y emocional. La falta de sueño no siempre se manifiesta como cansancio; en ocasiones, puede mostrarse más irritable, inquieto o impulsivo, tener dificultades para concentrarse o presentar una menor capacidad para regular sus emociones. Por eso, ante cambios persistentes en el rendimiento o comportamiento de nuestros hijos, conviene preguntarnos: ¿duermen lo suficiente y descansan bien?

Las necesidades de sueño varían con la edad. La Sociedad Española de Sueño ofrece recomendaciones orientativas sobre las horas de descanso necesarias en cada etapa.



Tips para crear buenos hábitos de sueño

- **Crear una rutina tranquila antes de dormir.** Un baño, ponerse el pijama, leer un cuento o conversar sobre cómo ha ido el día son pequeños rituales que ayudan a prepararse para el sueño. Dedicar unos minutos a estas actividades, sin prisas y en un ambiente tranquilo, también favorece momentos de conexión familiar.

- **Desconectar de las pantallas.** La luz de móviles, tabletas, ordenadores y televisores puede interferir en la producción de melatonina, hormona implicada en la regulación del sueño. Además, los contenidos estimulantes dificultan la desconexión. Es recomendable evitar las pantallas durante las dos horas previas a acostarse y mantener los dispositivos fuera del dormitorio.



- **Mantener horarios regulares.** Acostarse y levantarse aproximadamente a la misma hora todos los días, también durante los fines de semana, ayuda a regular nuestro reloj biológico. La constancia favorece que el organismo reconozca cuándo llega el momento de descansar.

- **Cuidar el ambiente del dormitorio.** Una habitación cómoda, silenciosa, con poca luz y una temperatura agradable favorece el descanso. También es importante acostumbrar a nuestros hijos a dormir en su propia cama, ayudándoles a desarrollar progresivamente su autonomía y seguridad. Cuando necesitan habitualmente la presencia de sus padres para dormirse, pueden llegar a depender de ella para conciliar el sueño o volver a dormirse durante la noche. Por ello, es fundamental acompañarlos en este proceso con paciencia, transmitiéndoles tranquilidad y confianza, y procurando que perciban su dormitorio como un espacio agradable y seguro, asociado al descanso y nunca al castigo.

- **Favorecer la actividad física y la luz natural.** Jugar al aire libre, practicar deporte y exponerse a la luz natural durante el día ayudan a regular los ritmos biológicos y favorecen el descanso. Conviene evitar las actividades físicas muy intensas justo antes de acostarse.

- **Cuidar los horarios de las comidas.** Las cenas demasiado abundantes o tardías pueden dificultar el sueño. Mantener horarios regulares, realizar cenas equilibradas y evitar las bebidas estimulantes contribuye a preparar el organismo para descansar.

Tips para crear buenos hábitos de sueño

Aprender a relajarse

Leer un cuento, escuchar música tranquila o practicar ejercicios de relajación puede ayudar a nuestros hijos a reducir la activación antes de dormir. Una opción es la relajación muscular progresiva de Jacobson, una técnica que permite reconocer y liberar la tensión muscular, favoreciendo un estado de calma.

Os compartimos un vídeo para practicarla en familia, adaptándola a la edad y las necesidades de cada niño:

Vídeo de relajación muscular progresiva de Jacobson

¿Cuándo debemos consultar?

Si nuestro hijo presenta dificultades persistentes para dormir, somnolencia excesiva durante el día, ronquidos frecuentes o pausas respiratorias mientras duerme, es importante consultar con su pediatra. No todas las dificultades del sueño se deben a hábitos inadecuados y algunas requieren una valoración especializada.



Dormir bien también se aprende

Cada rutina antes de acostarse, cada momento de calma compartido y cada hábito saludable que fomentamos en casa es una oportunidad para cuidar el bienestar de nuestros hijos.

No se trata de conseguir noches perfectas, sino de acompañarlos con paciencia y constancia para que aprendan a descansar de acuerdo con sus necesidades.

Porque enseñar a nuestros hijos a dormir bien también es enseñarles a cuidarse.

VOLVER A HIFAMILY HUB

VOLVER A RECURSOS PARA CASA