

Hábitos de sueño: cómo afectan al cerebro de sus hijos

Dormir mejor mejora las cosas en casa y en la escuela

"El sueño es vital para la salud del cerebro", asegura la Dra. Alice Ann Holland, neuropsicóloga y directora de investigación del Servicio de Neuropsicología de Children's Health.SM. Si no se duerme lo suficiente, ciertas partes del cerebro podrían no funcionar bien.

Además de afectar las emociones, la Dra. Holland indica que la falta de sueño puede empeorar la memoria y dificultar el aprendizaje. Los niños que duermen mal o no duermen lo suficiente suelen estar menos alertas y distraerse con más facilidad. Eso hace que los adolescentes que conducen vehículos corran más mayor riesgo de sufrir un accidente.

¿Cuántas horas necesitan dormir sus hijos?

Algunos niños necesitan más horas de sueño, otros necesitan menos. Sea como sea, existen ciertas pausas basadas en la edad que pueden servirle de guía.

Estas pautas de la Academia Americana de Pediatría. le darán una idea de más o menos cuántas horas de sueño necesitan sus hijos al día en función de su edad:

- **Recién nacidos:** 14 a 17 horas
- **Bebés (de 4 a 11 meses):** 12 a 16 horas (incluidas las siestas)
- **Niño pequeño (1 a 2 años):** 11 a 13 horas (incluidas las siestas)
- **Preescolares (3 a 5 años):** 10 a 13 horas (incluidas las siestas)
- **Niños en edad escolar (6 a 12 años):** 9 a 12 horas
- **Adolescentes:** 8 a 10 horas

Esta guía busca mejorar la salud de los niños, pues les da suficiente tiempo a sus cerebros y cuerpos en crecimiento para recuperarse de noche.

Claro, una cosa es que su niño se acueste y otra muy distinta es que duerma lo suficiente. Un niño puede tardar mucho en quedarse dormido o despertarse de noche y no poder volver a dormirse.

Cómo ayudar a sus hijos a dormir lo suficiente

Si cree que sus hijos no están durmiendo lo suficiente, hable con ellos. Pregúnteles con cuánta frecuencia tienen problemas para quedarse dormidos, y cada cuándo se despiertan de noche y no pueden volver a dormirse.

Es posible que los más pequeños no puedan responder a estas preguntas. Antes de acostarse puede ir a echarles un ojo o instalar un monitor en su habitación. Así podrá ver si están teniendo problemas para dormir.

Si a sus hijos les cuesta quedarse dormidos, pruebe las siguientes ideas para ayudarlos a descansar mejor:

1. **Adelante la hora de irse a la cama.** Mándelos a dormir más temprano para que se queden dormidos a buena hora.
2. **Cree una rutina.** Siga una rutina de actividades fija a la hora de irse a la cama. Por ejemplo, bañarse, cepillarse los dientes y luego leer un rato. Las rutinas son relajantes para los niños, pues preparan al cuerpo para dormir.
3. **Eviten los electrónicos antes de acostarse.** La luz de las pantallas (de la tele, la computadora, el teléfono y la tableta) quita el sueño. Por eso hay que apagarlas unas dos horas antes de irse a dormir.
4. **Arregle su habitación lo mejor que pueda.** Una habitación acogedora ayuda a los niños a quedarse dormidos y a no despertarse a medianoche. Conviene que su habitación esté:
 5. **oscura**, solo una luz nocturna tenue si hace falta
 6. **fresca**; si es posible, baje la temperatura de la casa a un nivel más fresco durante la noche.
 7. **tranquila**, sin ruidos; si acaso un poco de “ruido blanco” (por ejemplo, el de un ventilador) si hace falta.
 8. **sin electrónicos con pantalla**, como televisor, teléfonos, computadoras y tabletas.
9. **Nada de golosinas o caramelos por la noche.** Los refrigerios y las bebidas antes de acostarse podrían causarles problemas de sueño a sus hijos. Los alimentos con alto contenido de azúcar quitan el sueño. No deben consumirlos dos o tres horas antes de irse a dormir. No los deje beber nada que contenga cafeína seis horas antes de irse a dormir. Por ejemplo, refrescos o sodas, leche con chocolate, café y té.

Para saber más

Si su hijo tiene problemas para dormir, hable con su pediatra o un especialista del sueño. La Clínica de Trastornos del Sueño de Children's Health ofrece el programa de atención acreditado por la Academia Americana de Medicina del Sueño más completo del norte de Texas. Descubra más detalles sobre nuestro programa, que atiende todos los trastornos del sueño en niños y adolescentes.