

La higiene  
del sueño  
en la  
**etapa escolar**



**SOÑODINA**  
Especialista en sueños

# Dormir bien para crecer mejor

El sueño es imprescindible para el adecuado crecimiento físico y el desarrollo neurológico y emocional del niño. Durante la noche se produce la hormona del crecimiento, necesaria para coordinar el desarrollo físico. Además, es el momento en el que el cerebro clasifica y almacena información, se reabastece de sustancias químicas y resuelve los problemas, por lo que es fundamental para un correcto desarrollo del cerebro y funcionamiento de la memoria.

¿Cuántas horas debe dormir un niño?

**Etapas de sueño**

De 3 a 5 años



10-13 horas



**Etapas de sueño**

De 6 a 12 años



9-12 horas



**Etapas de sueño**

De 13 a 18 años



8-10 horas



# Educar para dormir: nunca es tarde

Las alteraciones del sueño más frecuentes en niños son la **dificultad de conciliación del sueño** y el **retraso de la fase de sueño**, en el que el inicio y la finalización del sueño están retrasados respecto a los horarios convencionales. Cuando un niño no duerme bien, la primera opción es revisar y mejorar la **higiene del sueño**. Si no es suficiente, se pueden realizar terapias **cognitivo-conductuales**, en las que un especialista ayuda a la familia a cambiar las conductas que están causando la alteración del sueño.

Las alteraciones  
del sueño pueden  
aparecer en cualquier  
momento de la  
infancia



# El poder de las rutinas y rituales

Adoptar una rutina nocturna y ser constante es fundamental para que los niños desarrollen buenos hábitos de sueño. Una rutina óptima supone tener una hora fija para irse a la cama y que la preparación al sueño sea una experiencia relajante y personalizada: unos niños prefieren baños largos, otros adoran los cuentos, charlar, los mimos... Cualquier actividad tranquila es válida: el objetivo es crear un patrón de actuación adecuado al niño y repetirlo noche tras noche.

Las rutinas aportan seguridad y confianza a los niños, y cuando son personalizadas seguir las genera más placer



# A dormir se empieza... dos horas antes

El estrés, la ansiedad, la sobreexcitación o el cansancio excesivo también están presentes en la infancia, y es preciso ayudar a los niños a «desconectar» y prepararles el camino hacia un sueño reparador. No se puede pasar de 100 a 0 en unos minutos; por ello, durante la última etapa del día se deben **limitar las actividades estimulantes**. Hay que ser cuidadoso con el uso de pantallas. Aparte de que los contenidos pueden ser excitantes, la **luz azul** que emiten engaña al cerebro y le **hace creer que es de día**, generando un estado de alerta en vez de sueño.

¿Crees que  
tu hijo está  
sobreestimulado?





# Consejos para una

Las horas previas



**Evitar ejercicio intenso**  
(2 horas antes)

**Evitar pantallas**  
(1 hora antes)



**Baño o ducha calientes**

Es hora de acostarse



Acostarse en **horario regular**

**Seguir una rutina:**  
las mismas actividades y en el mismo orden



**Personalizar la rutina:**  
cepillarse los dientes, leer juntos un cuento, charla, arroparlo, unas caricias...

Y en la cama...



Dormir **a oscuras**

**Despertares:**  
hablarle de forma firme y tranquila y hacerle volver a su cama



En algunas etapas **se pueden usar muñecos** u otros objetos o una **luz tenue**

# buena higiene del sueño


**Cenar en horario regular.** Evitar azúcares



  
**Tomar un lácteo**  
30 minutos antes de dormir puede ayudar a conciliar el sueño

**No usar como castigo** irse a dormir, a la cama o al dormitorio

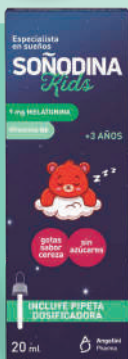


  
Evitar acostarse con **hambre o exceso de líquido**

La **eliminación** de reforzadores (muñecos, luz...) debe ser **gradual**



  
Evitar tener **televisor y dispositivos electrónicos** en la habitación



**La melatonina** que contienen algunos complementos alimenticios ayuda a conciliar el sueño<sup>1</sup>.



Si los problemas de sueño persisten, **consulte con su farmacéutico y/o médico.**

# SOÑODINA *Kids*

AYUDA A CONCILIAR  
EL SUEÑO<sup>1</sup> DE LOS NIÑOS<sup>2</sup>

A partir de 3 años

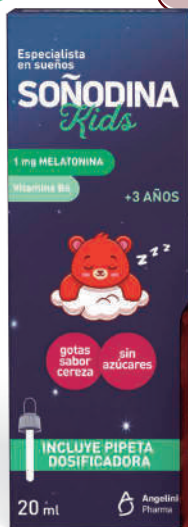
1 mg MELATONINA

3 gotas/día\*



SIN  
AZÚCARES

gotas  
sabor  
cereza



1. La melatonina contribuye a disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño (el efecto beneficioso se obtiene con la ingesta de 1 mg de melatonina). 2. Niños a partir de 3 años y adultos. \*Diluidas en medio vaso de agua antes de irse a dormir.

 **Angelini**  
Pharma