

# Recomendaciones especiales para niños y adolescentes

Establecer un horario fijo y regular de sueño.

La diferencia de horas de sueño entre el fin de semana y entre semana no ha de ser superior a una hora en niños y dos horas en adolescentes.

La hora de acostar al niño ha de ser lo suficientemente temprana como para permitir que duerma las horas que necesite.

Crear una rutina relajante fija a la hora de acostar al niño durante unos 20-45 minutos: un baño, masaje, poner el pijama o contar un cuento, transmitiendo tranquilidad y seguridad en un ambiente con poca luz y ruido.

Establecer asociaciones positivas con el sueño para que el niño concilie el sueño de forma autónoma y sin la ayuda de los padres, siendo de ayuda los objetos transicionales (muñeco o trapo).

Evitar las rutinas de dormir al niño en brazos, mamando o acunado (asociaciones negativas), para que no requiera estas mismas atenciones durante los despertares nocturnos ni durante las siestas diurnas. A partir de los 5-6 meses no es necesario alimentar al niño durante el sueño nocturno.

No usar la habitación como lugar de castigo para evitar la asociación del entorno de dormir con estímulos desagradables o negativos.

Favorecer el ambiente adecuado para dormir: silencio, poca luz y temperatura agradable durante la noche; entorno bien iluminado cuando el niño duerme durante el día.

Acostar al niño cuando esté somnoliento (tranquilo y relajado) pero no dormido, para dejar que inicie el sueño de forma autónoma.

Tomar una cena equilibrada, incluso con un tentempié ligero antes de ir a dormir, evitando el exceso de líquidos.

Evitar comidas y bebidas estimulantes como refrescos de cola o chocolate. El alcohol, el cannabis y otras sustancias pueden facilitar una relajación y conciliación del sueño, pero se asocia a un sueño fragmentado e incluso un despertar precoz.

Limitar el uso de televisión, ordenador y teléfono móvil en la habitación y por la noche. Son activadores y su luz estimula el sistema nervioso central, empeorando la conciliación del sueño.

Establecer siestas regulares durante el día y adecuadas en duración y horario según la edad del niño. Evitar siestas largas, sobre todo próximas a la hora de dormir.

Reforzar el ciclo luz-oscuridad: exponer al niño a la luz solar durante el día y reducir la intensidad de la luz por la noche, incluso con filtros para luz azul en los dispositivos electrónicos.

Seguir los criterios culturales y familiares propios de cada niño para decidir acerca de la adecuación del colecho.

*Esta información procede de fuentes científicas contrastadas y la experiencia del equipo del **INSTITUTO DE MEDICINA DEL SUEÑO** y sus colaboradores, por lo que está validada científicamente. Para cualquier información adicional o duda sobre su aplicación o **nuestro método** para tratar su **trastorno de sueño**, puede usted contactar con nuestro equipo médico-psicológico en el **807464165**, de lunes a viernes, preferiblemente de 15 a 0h. Recuerde que **dormir mejor es salud** y que ponemos a su disposición todos nuestros **servicios** para mejorar su sueño*

*Saludos cordiales y felices sueños.*