

# Orden en el sueño de los niños

- Haga que los niños se levanten y se acuesten a la misma hora todos los días. Dejar que se acuesten o se levanten tarde los fines de semana puede trastornarles el horario del sueño por varios días.
- Evite que pasen mucho tiempo en la cama haciendo otras cosas antes de la hora de dormir, pues esto hace que el cerebro no asocie la cama con el sueño.
- El dormitorio del niño debe estar fresco, tranquilo y cómodo. Si los niños tienen a mirar un reloj, hay que darle la vuelta para que no lo vean.
- La hora de acostarse debe seguir el mismo orden de actividades, como cepillarse los dientes primero y luego leer un cuento.
- Evite las actividades intensas antes de la hora de acostarse, como ver televisión, jugar videojuegos, hablar con amigos o hacer ejercicio. Tampoco debe hacer estas cosas cuando se despierte durante la noche. Es mejor que no haya videojuegos, televisores, computadoras ni teléfonos en el dormitorio del niño.
- A menudo, hacer ejercicio físico hecho durante el día ayuda a dormir varias horas después.
- Las técnicas de relajación, como la respiración lenta y profunda desde el área del estómago, o imaginar que se está en la playa u otras situaciones placenteras pueden ayudar al niño a relajarse.
- Evite la cafeína (sodas, chocolate, té, café) en la tarde y la noche. Aunque la cafeína no quite el sueño, puede hacer que el niño se despierte con frecuencia o duerma mal.
- Si el niño está despierto y dando vueltas en la cama, es mejor que se levante para hacer una actividad tranquila (por ejemplo, leer) y regresar a la cama después. Esto evita asociar la cama con la falta de sueño. Si sigue despierto después de 20 o 30 minutos, puede pasar otros 20 minutos levantado.
- La hora de acostarse no es momento para preocuparse. Los niños que tienen este problema pueden programar un “momento para preocuparse” en el que pueden pensar en lo que les preocupa y hablar de ello con sus padres.
- Los niños se deben acostar con sueño, pero cuando aún están despiertos. Permitir que se duerman en otros lugares crea hábitos difíciles de cambiar.
- Con frecuencia sirven las cosas que ayuden a que los niños se sientan más seguros a la hora de acostarse, cuando el padre o la madre ya no está con ellos. Trate de tener una muñeca, juguete o manta cuando abrace o tranquilice a su hijo, ya que esto puede ayudar a que el niño se encariñe con el objeto.
- Cuando vaya al dormitorio del niño para ver cómo está durante la noche, debe ser un momento “corto y aburrido”. El propósito es que el niño sepa que usted está allí y que todo está bien.
- Si su niño nunca tiene sueño a la hora de acostarse, puede demorar la hora de ir a la cama temporalmente 30 minutos a la vez, hasta que el niño tenga sueño. Así se dormirá más rápido al meterse en la cama. La cantidad de tiempo de la demora debe ser menor cada vez, hasta que se duerma a la hora deseada.
- Lleve un control de las siestas, las horas de sueño y las actividades para identificar lo que pase con más frecuencia y resolver los problemas cuando las cosas no funcionen.

Dr. Robert Hilt

Referencia principal: ***A Clinical Guide to Pediatric Sleep***  
(Una guía clínica para el sueño pediátrico) por Jodi Mindell  
y Judith Owens

# Orden en el sueño de los adolescentes

- Haga que los adolescentes se levanten y se acuesten a la misma hora todos los días. Dejar que se acuesten o se levanten tarde los fines de semana puede trastornar el horario del sueño por varios días.
- El dormitorio debe estar fresco, tranquilo y cómodo. Los adolescentes que fijan su atención en el reloj deben darle la vuelta para no ver la hora.
- Restrinja el uso de pantallas en el dormitorio (teléfonos, tabletas, consolas de videojuegos, televisores, computadoras, etc). Todos estos aparatos pueden impedir el sueño.
- A la hora de acostarse debe seguirse el mismo orden predecible de actividades no estresantes, como elegir la ropa para el día siguiente, cepillarse los dientes y leer algo relajante en papel o escuchar música.
- Evite las actividades intensas durante la hora anterior a acostarse, como ver televisión, jugar videojuegos, conversar por texto con los amigos o hacer ejercicio. Si el adolescente se despierta durante la noche, deberán evitarse estas mismas actividades.
- Evite que se vayan a la cama con hambre o tras haber comido demasiado.
- A menudo, hacer ejercicio físico durante el día ayuda a dormir varias horas después. También podría ayudar salir todos los días, en especial por la mañana.
- Las técnicas de relajación, como la respiración lenta y profunda desde el área del estómago, o imaginar cosas positivas como estar en la playa, pueden ayudar a fomentar la relajación.
- Evite la cafeína (sodas, chocolate, té, café, bebidas energéticas) en la tarde y la noche. El sueño de algunos adolescentes puede resultar afectado por cualquier cantidad de cafeína y en cualquier momento del día. Incluso si la cafeína no les impide quedarse dormidos, puede hacer que el sueño sea ligero o que se despierten con frecuencia. El alcohol, el tabaco o los somníferos (fármacos o preparaciones hercales para ayudar a dormir) pueden interferir con el ciclo de sueño natural.
- Si el adolescente se despierta en cama dándose vuelta o moviéndose, es mejor que se levante y realice una actividad poco estimulante (es decir, leer en papel) antes de regresar a la cama cuando se sienta cansado. Si a pesar de ello sigue sin poder dormir, el adolescente debe pasar más tiempo relajándose sin estar en cama antes de acostarse de nuevo. Esto evita que relacione la cama con no poder dormir.
- La hora de acostarse no es momento para preocuparse. A los adolescentes que tienen este problema podría servirles programar un “momento para preocuparse” durante el cual pueden escribir en un diario lo que les preocupa o hablar de ello con sus padres u otra persona de apoyo, y dejar el tema de lado.
- Los adolescentes se deben acostar con sueño, pero cuando aún están despiertos. Permitir que se duerman en el sofá u otros lugares distintos de la cama podría crear asociaciones relativas al sueño con esos lugares y crear hábitos difíciles de cambiar.
- Si el adolescente nunca tiene sueño a la hora programada para acostarse, demore la hora de ir a la cama temporalmente 15 a 30 minutos hasta que el adolescente tenga sueño. Así se dormirá más rápido al meterse en la cama. La cantidad de tiempo de la demora debe ser menor cada vez, hasta que se duerma a la hora deseada.
- Lleve un diario del sueño donde anote las siestas, las horas de sueño y las horas y las actividades en que está despierto para ayudar a identificar cosas frecuentes y problemáticas por resolver. Esto puede resultar muy útil al hablar de los problemas del sueño con su equipo de atención médica. También hay apps que pueden ayudar a llevar un registro de los hábitos de sueño.

Dr. Robert Hilt

Referencia principal: ***A Clinical Guide to Pediatric Sleep***  
(Una guía clínica para el sueño pediátrico) por Jodi Mindell  
y Judith Owens



**Seattle Children's**<sup>®</sup>  
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

**Partnership Access Line**  
Mental Health Consultation Outreach