

EL CONSULTORIO

Dra. Deanna Mason



Las consultas se realizarán por escrito y se contestarán a través de esta página. Esto permite que su consulta pueda beneficiar a otros lectores que se encuentren con el mismo problema. La sección corre a cargo de expertos en las distintas materias. En este caso Deanna Mason, enfermera titulada especialista en Pediatría y doctora en Enfermería. Las consultas se realizarán a través del correo electrónico: deanna@deannamariemason.com. SE RUEGA CONCISIÓN EN LAS PREGUNTAS. MUCHAS GRACIAS.

Salud infantil

¿Cuántas horas necesitan dormir los niños?

Muchos padres se preguntan cuántas horas de sueño son suficientes para sus hijos. La respuesta a esta pregunta se puede determinar respondiendo primero a estas otras, más concisas:

1. Mi hijo, ¿duerme, descansa y se relaja lo suficiente, de modo que pueda aprender, crecer y participar en las actividades cotidianas sin acabar cansado?

2. ¿Dispone mi hijo de un espacio físico (p. ej., su dormitorio) que le permita dormir, descansar y relajarse adecuadamente?

3. ¿Dispone mi hijo de un entorno social (p. ej., unas rutinas familiares, un centro escolar o una guardería) que le ayuden a dormir, a descansar y a relajarse adecuadamente?

Conjuntamente, estas preguntas dan respuesta a la pregunta más general de si las horas de sueño, de descanso y de relax de un niño tienen o no un efecto sobre su salud, su crecimiento y su desarrollo.

¿Cuánto debe dormir (en promedio) mi hijo?

Cada fase del desarrollo por la que pasa un niño somete al organismo a tensiones distintas. Basadas en estas fuentes de estrés o de tensión existen una serie de normas generales sobre el número de horas de sueño que son necesarias para lograr un crecimiento y un desarrollo óptimos en cada periodo. Sin embargo, las necesidades de cada niño variarán ligeramente dependiendo de cuáles sean las rutinas familiares, las normas culturales y las características intrínsecas del joven.

■ **2-5 años:** Por lo general los niños de entre 2 y 5 años duermen unas 11-12 horas por la noche y se echan una siesta de 1 o 2 horas después de comer.

■ **6-12 años:** Los niños de 6 años duermen unas 9,5 horas por noche. Esta cantidad va disminuyendo ligeramente y paulatinamente a medida que el niño va creciendo y se acerca a los 12 años.

■ **Adolescencia:** Los adolescentes necesitan unas 8 o 9 horas de sueño por noche.

¿Cómo conseguir que los niños se vayan a dormir y disfruten de un sueño reparador

Para propiciar un sueño de buena calidad el lugar en el que el niño duer-

me ha de estar oscuro, tranquilo y sin ruidos y no debe hacer demasiado calor. Tener una rutina y unos horarios regulares para levantarse, para echarse la siesta y para irse a dormir también ayudan al niño a prepararse para el sueño. En lo que respecta a las actividades que se realizan antes de irse a la cama, lo mejor es que sean tranquilas: contar cuentos o historias que no den miedo, jugar a algo tranquilo o leer. Tener un ritual a la hora de acostarse que sea sencillo y que se pueda reproducir en otros entornos (p. ej., si se queda a dormir en casa de la abuela) le puede ayudar al niño a tener de manera sistemática un sueño de buena calidad.

Además, para dormir bien también es importante no tener hambre a la hora de acostarse y no haber tomado demasiados líquidos, pues esto les puede obligar a levantarse en medio de la noche para ir al baño. Los tentempiés que tomen justo antes de ir a

la cama deben tener un alto contenido en proteínas y fibra (p. ej., un taquito de queso y una tostada de pan integral o un vaso pequeño de leche con rodajas de manzana). Por supuesto, hay que tener cuidado de que no tomen ningún tipo de estimulante (como cafeína o azúcar) antes de irse a la cama.

Dormir bien es algo que se aprende

Al fin y al cabo, el lograr un sueño de buena calidad es un comportamiento adquirido. Aquellos niños que duermen bien han aprendido ellos mismos a dormirse y a permanecer dormidos. Estos niños son capaces de controlar su organismo y saben escuchar lo que les dice su cuerpo. Esto les permite saber cuánto sueño necesitan para estar descansados y listos para aprender y para crecer.

Los padres pueden ayudar a sus hijos a aprender a dormir bien y pue-

den facilitar este proceso de aprendizaje. ¿Cómo? Creando en casa el entorno apropiado para el sueño, posibilitando que duerman en casa el número de horas que necesitan a cada edad y enseñándoles una rutina para el rato previo a acostarse. Con el tiempo, los niños van adoptando los comportamientos que se les han enseñado y cada vez les va resultando más fácil dormir bien.

El sueño es vital para el crecimiento y para el desarrollo. Las ventajas de lograr un sueño de buena calidad son muchas: adquirir más rápidamente las habilidades de motricidad fina y gruesa, tener más resistencia, una mejor alimentación, mejores notas en el colegio, mejores habilidades sociales y un mejor temperamento, entre otras. Así, instaurar en casa buenos hábitos de sueño e inculcar una serie de pautas para dormir bien les será a los niños de gran ayuda en el camino de la vida. ☺



PREGUNTA: Mis hijos parecen estar muy cansados por la mañana antes de ir al cole. ¿Me puede decir cuánto necesitan dormir para ayudarlos a aprender en el cole?
—L. T. Cáceres

SI HACE "MIAU" ES UN GATO

DEFIENDE LO OBVIO.

Defiende una juventud libre de apuestas.

defiendeloobvio.com | 900 16 15 15



ES OBVIO

Tan obvio como que si las apuestas en menores están prohibidas, es por algo.

fad

Hazte socio