

EL CONSULTORIO

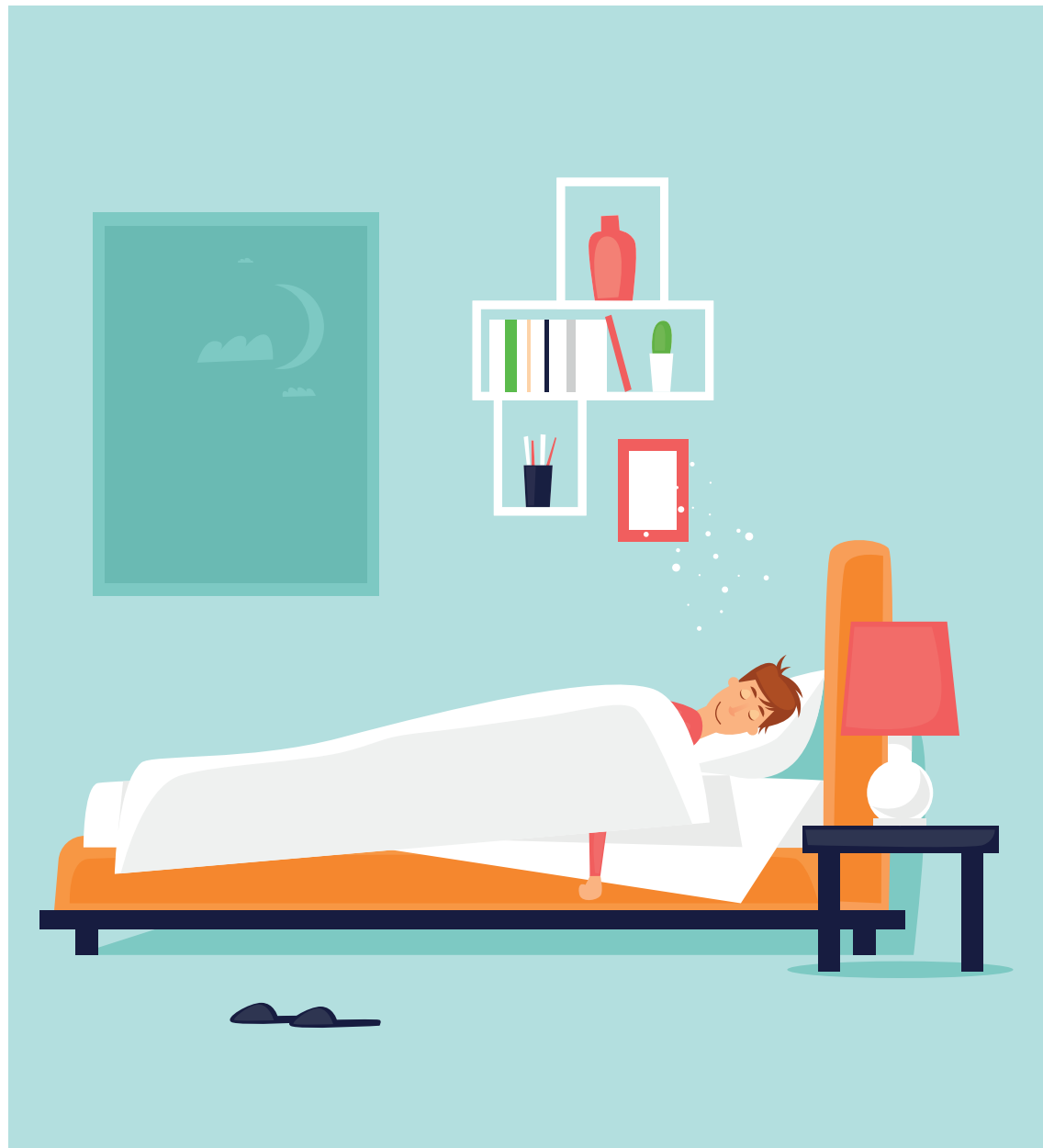
Dra. Deanna Marie Mason



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 de la Dra. Deanna Marie Mason, experta en Educación y salud familiar. Las consultas se realizarán a través del correo electrónico: deanna@deannamariemason.com. SE RUEGA CONCISIÓN EN LAS PREGUNTAS. MUCHAS GRACIAS.

Salud familiar

Horas de sueño, crecimiento y rendimiento escolar



ADOBE STOCK

Muchos padres se preguntan cuántas horas de sueño son suficientes para su hijo. La respuesta a esta pregunta se puede determinar respondiendo primero a estas otras preguntas 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, o un centro escolar) 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 niño.

■ 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 dormir bien es necesario disponer de un entorno en el que el niño pueda ir pasando por las distintas fases del sueño sin sufrir interrupciones. Para propiciar un sueño de buena calidad, el lugar en el que el niño duerme 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. Es importante que los niños y adolescente no tengan teléfonos, tablets, ni ordenadores en sus habitaciones por la noche. La luz azul que sale de la pantalla estimula el cerebro e interfiere con el sueño. Además, todo los Whatsapps y mensajes que reciben por la noche pueden despertar al niño e interrumpir el sueño reparador. Por lo tanto es mejor que los padres insistan en que los teléfonos, tablets y ordenadores/portátiles se queden en la cocina por la noche.

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. ☺



PREGUNTA: ¿Cuántas horas de sueño necesita mi hijo para un crecimiento óptimo y un buen rendimiento escolar?
—Bernardo Colomina, Ciudad Real

Nos pasamos la vida compartiendo.
#ComparteLoQueImporta
Plántale cara al hambre.

manosunidas.org
900 811 888

COMPARTE LO QUE IMPORTA