

EL HÁBITO DEL SUEÑO



La rutina de sueño de los niños

Sabemos que el cansancio, la apatía, el mal humor o las rabietas de los niños vienen de la mano, la mayoría de las veces, de estados en el que el niño tiene hambre, está malo o tiene sueño.

¿Cómo podemos conseguir un hábito de sueño saludable en los niños?

1. Establece un horario de sueño regular

Mantener un horario de sueño regular, tanto para despertar como para irse a la cama, es fundamental para los niños. De esta manera, **su ciclo de sueño-vigilia se adapta a esta rutina y el niño podrá conciliar el sueño con mayor facilidad**, a la vez que descansará mejor y despertará con más rapidez por las mañanas.

2. Crea una rutina que facilite el sueño

Preparar la mente del pequeño para irse a la cama, recurriendo a una serie de acciones habituales. Por ejemplo, una rutina puede ser lavarse los dientes, hacer pis, ir a la cama, leerle un cuento y apagar la luz. Lo importante es que la rutina sea relajante para el niño, y lo prepare para el sueño.

3. Evita que vaya a la cama con hambre

Cuando el niño tiene hambre, será difícil que pueda conciliar el sueño y descansar bien. Por eso, es recomendable prepararle un refrigerio ligero antes de ir a la cama, como, por ejemplo: una pieza de fruta o una taza de cereal con un poco de leche caliente. De esta manera, **el niño no solo saciará su apetito, sino que se sentirá más tranquilo pues se ha demostrado que algunos alimentos, como la leche y las frutas, ayudan a conciliar el sueño.** Evidentemente, deberás evitar los alimentos energizantes, como el chocolate, las sodas y el té helado.

4. Motiva al niño a hacer ejercicios a diario

La actividad física es un hábito muy beneficioso para la salud, que también ayuda a descansar mejor por las noches y a conciliar el sueño con mayor rapidez. Cuando el niño realiza actividad física durante el día, llega a la noche más agotado y podrá dormir mejor. No



obstante, **considera que cuando se realiza ejercicio físico, el cuerpo se activa, por lo que será mucho más difícil conciliar el sueño.** Por eso, lo más recomendable es practicar deporte entre 4 y 6 horas antes de ir a la cama.

5. Cuida el ambiente de la habitación

Tan importante como la rutina de sueño, es el ambiente de la habitación donde el niño duerme. Si en la estancia hay demasiada luz o ruido, será difícil que pueda descansar bien. Por eso, **se recomienda que a la hora del sueño el dormitorio esté tranquilo, oscuro y con una temperatura adecuada.** Además, es conveniente que esta habitación solo se utilice para dormir, de esta forma el pequeño asociará inmediatamente el dormitorio con sensaciones positivas, placenteras y relajantes, que incitan al sueño y el descanso.

Rocío Fernández Sevilla

www.heuristicopt.es





EL HÁBITO DEL SUEÑO

1. Establece un horario de sueño regular



2. Crea una rutina que facilite el sueño preparar la mente del pequeño para irse a la cama, recurriendo a una serie de acciones habituales.

3. Evita que vaya a la cama con hambre



4. Motiva al niño a hacer ejercicios a diario



5. Cuida el ambiente de la habitación

SABEMOS QUE EL CANSANCIO, LA APATÍA, EL MAL HUMOR O LAS RABIETAS DE LOS NIÑOS VIENEN DE LA MANO, LA MAYORÍA DE LAS VECES, DE ESTADOS EN EL QUE EL NIÑO TIENE HAMBRE, ESTÁ MALO O TIENE SUEÑO. ES POR ESO QUE ES NECESARIO SEGUIR UNA RUTINA PARA CONSEGUIR UN HÁBITO DE SUEÑO SALUDABLE.

WWW.HEURISTICOPT.ES



