



Aprendizaje



**Patricia
Cigarán**

Experta en
Educación

La importancia del sueño viene determinada por la gran influencia que tiene tanto en la salud como en el desarrollo de la persona

Hay diferentes corrientes para ayudar en la adquisición del hábito del sueño en los niños. Cada una de ellas tiene su fundamento y manera de llevarla a la práctica. Las familias pueden optar por una o por otra, adquirir parte de una o de otra, o desarrollar la suya propia en función de las circunstancias y su propio sentido común. Pero lo que es importante, y no podemos perder de vista, es que todos los niños y niñas pueden adquirir el hábito y salvo excepciones no hay motivo para que no lo logren.

Es necesario que desde pequeños adquieran unas rutinas y horarios que les ordene físicamente. Son las primeras coordinadas que reciben para entender más adelante las normas y límites de una sociedad civilizada. Estas rutinas afianzadas desde los primeros años, acompañadas de grandes dosis de afecto, hacen que comprendan que la exigencia y el cariño van unidos.

En estos últimos años cada vez son más las consultas de personas desesperadas porque sus hijos no duermen bien y se están produciendo una serie de consecuencias en la familia de difícil superación.

La importancia del sueño viene determinada por la gran influencia que tiene tanto en la salud como en el desarrollo de la persona. Una persona que duerme bien es tranquila, alegre, emocionalmente más estable, con más energía y fuerza para enfrentarse a las distintas actividades que se le presentan a lo largo del día.

Todos necesitamos descansar y el sueño es parte fundamental del descanso. Por eso, los padres y madres deben asegurar que sus hijos encuentren las condiciones necesarias en casa para que puedan dormir el tiempo necesario y descansar adecuadamente. Para ello, será fundamental cuidar los horarios y el ambiente tranquilo que se debe dar en el hogar, especialmente la hora de acostarse.

Cuando son pequeños es importante que el horario de irse a la cama sea fijo, sin posibilidades de dilatarse por pereza o capricho para que el niño se dé cuenta de que ha llegado el momento de dormir. En cuanto al ambiente previo que se debe crear, tiene que tener una serie de condiciones:

Hablar con un tono más suave. Apagar la televisión. Acompañarle a la cama.

Todas estas rutinas prepararán a nuestro hijo para que se duerma con más facilidad.

Según van creciendo, el horario puede variar, pero con un criterio teniendo en cuenta la edad y las circunstancias. En unas ocasiones por estudios o actividades variadas de tipo deportivo o artístico, pero no justifica que no se establezca un horario de sueño.

Nada de pantallas antes de acostarse

Llega la edad en que ellos establecen el horario, pero siendo lo que debe ser porque tienen la autonomía para ello, sería bueno establecer unas pautas que les ayude a fijarlo. Hoy está muy presente el uso de las pantallas y se están convirtiendo en la compañía habitual antes de ir a la cama y en la propia cama. Esto está trayendo consecuencias negativas que debemos ser conscientes de ello para poner remedio a la situación.

Cada vez hay más estudios realizados por diferentes Instituciones como la National Sleep Foundation norteamericana o la Universidad de California, entre otras, que demuestran la relación del uso de los móviles con la mala adquisición del sueño. En ellos han concluido algunos motivos por los que el uso de los móviles antes de dormir genera problemas para

conciliar el sueño, es más corto y de menor calidad. Reduce la melatonina, hormona que controla el ritmo circadiano, responsable de la regulación de los ciclos de sueño y vigilia.

En adolescentes entre los 13 y 16 años hace unos años se realizó un estudio en la Universidad de Murdoch, Perth en Australia que concluyó que el uso de los móviles de manera libre en sus habitaciones por la noche está trayendo consecuencias de disminución de la salud mental, como estados de ánimo deprimidos, disminución de la autoestima y la capacidad de afrontamiento. Los investigadores aconsejaron límites físicos sobre el uso de tales dispositivos en las habitaciones

¿Duermen tus hijos lo suficiente?, ¿de una forma ordenada?, ¿número de horas adecuadas? ¿durante la semana? Y ¿el fin de semana?, estas y otras preguntas es aconsejable pensarlas observando las conductas y hábitos que tienen nuestros hijos.

La investigadora principal, Lynette Vernon dijo "si descubres que tu hijo o hija es más malhumorado y no se las arregla en el colegio, a menudo lo atribuyes a la adolescencia, pero podría ser tan simple como que no duerman por la noche".

EXPERTO:

Patricia Cigaran

Experta en Educación

Experta en Educación Familiar con más de 20 años de experiencia en la dirección de colegios infantiles.