

Queridas Familias.

Es sabido que los buenos hábitos de sueño en los niños y niñas son tan importantes para una óptima salud, como lo son los adecuados hábitos alimenticios, el ejercicio físico y el afecto. Por lo mismo, es de suma importancia poner atención **al respeto de los horarios personales de sueño y vigilia de nuestros estudiantes**, invitándolos a leer y reflexionar el documento que se adjunta

Un saludo fraterno.

Coordinación Nivel Parvulario

Los Niños y El Sueño

El sueño es esencial para la salud y el desarrollo del niño. El sueño promueve el sentirse alerta, tener buena memoria y comportarse mejor. Los niños que duermen lo suficiente funcionan mejor y son menos propensos a problemas de comportamiento e irritabilidad. Por eso es importante que los padres ayuden a sus niños a desarrollar buenos hábitos de dormir desde una edad temprana.

Cada niño es diferente y el número de horas de sueño que necesita varía. La gráfica muestra el recomendable número de horas de sueño, incluyendo siestas, para niños de 3 hasta la edad de doce años.

¿Cuánto Debe Dormir Un Niño?

Edad	Horas De Sueño
3 - 5 años	11 - 13
5 - 12 años	10 - 11

Los Niños Necesitan Rutinas Diarias Y Se Benefician De Ellas

La mejor sugerencia para que los niños desarrollen buenos hábitos de dormir es el adoptar una rutina nocturna.

Rutina Típica A La Hora De Retirarse A Dormir



1. Una cena liviana
2. Baño
3. Ponerse la ropa de dormir
4. Cepillarse los dientes
5. Leer un cuento
6. Una habitación silenciosa y de temperatura agradable. Poner el niño/a en la cama
7. Orar juntos
8. Despedirse y marcharse de la habitación

Sugerencias

- Tener una hora fija para irse a la cama todas las noches.
- Hacer que la hora de acostarse sea una experiencia positiva y relajante sin televisión ni juegos de video. Mirar televisión antes de irse a la cama puede interferir con la habilidad para dormirse y mantenerse dormido.
- Reservar las actividades relajantes, y no estimulantes, favoritas de su niño para que ocurran en su habitación. (Lectura de cuento, conversación afectiva, música suave...)
- Mantener el ambiente (por ejemplo luz y temperatura) constante durante la noche.



Estimule Al Niño A Dormirse Por Si Mismo

Haga que su niño establezca asociaciones positivas hacia el sueño. La ayuda de los padres no debe ser necesaria para que el niño se duerma. Un niño que se duerme por sí mismo podrá volver a dormirse con más facilidad si se despierta durante la noche. El despertarse algunas veces durante la noche es normal.

No Contribuya A Que El Niño No Pueda Volver A Dormirse Cuando Se Despierta

Su presencia en la habitación del niño cada vez que éste se despierta intensifica la necesidad de su presencia para que el niño vuelva a dormirse. Hasta los bebés que se cargan al hombro cada vez que se despiertan aprenden rápidamente a no volver a dormirse por sí mismos. Claro que hay ocasiones cuando la asistencia y el cuidado no deben negarse. Es importante que el niño reciba un mensaje claro y consistente de que la expectativa es de que se duerma sin ayuda.

Realidades Y Mitos Comunes Sobre Los Niños Y El Sueño

Mito #1: El niño debe dormir boca abajo.

Los bebés deben dormir boca arriba. De acuerdo a la iniciativa "Back to Sleep" (juego de palabras que indica tanto "de vuelta al sueño" como "dormir boca arriba"), dormir boca arriba disminuye el riesgo del Síndrome Infantil de Muerte Repentina (Sudden Infant Death Syndrome). La Academia Americana de Pediatría recomienda además que los padres no permitan que niños pequeños duerman en cama de agua, sofá, almohada, colchón blando u otras superficies blandas. No es aconsejable que los pequeños duerman con uno o ambos padres debido a la posibilidad de asfixia o estrangulación.

Mito #2: Los padres deben esperar a que el niño esté dormido antes de ponerlo en la cama. .

Los niños se deben poner en la cama cuando tienen sueño, pero todavía despiertos.

Mito #3: Los niños duermen mal durante la noche si toman siestas.

En niños pequeños, siestas y sueño nocturno son ambos necesarios e independientes el uno del otro. Los niños que toman su siesta son por lo general menos caprichosos y duermen mejor durante la noche. A pesar de las diferencias entre los niños, después de los seis meses de edad, siestas de entre media hora y dos horas de duración son de esperarse y generalmente van desapareciendo entre los dos y los cinco años de edad. Después de los cinco años somnolencia durante el día o la necesidad de tomar siestas requieren investigación médica.

Desórdenes Del Sueño Que Merecen Ser Identificados En Los Niños

Pesadillas: Las pesadillas ocurren durante períodos de transición, estrés o cambios de rutina del niño. Por lo general ocurren tarde en la noche y se pueden recordar al día siguiente. Afortunadamente las pesadillas tienen tendencia a desaparecer espontáneamente. Estrategias efectivas para eliminar el problema son: estimular al niño a hablar sobre lo acontecido durante la pesadilla, presentar imágenes agradables antes de que se duerma, y evitar la televisión antes de acostarse a dormir.



Terror Nocturno y Sonambulismo: Los terrores nocturnos y el sonambulismo ocurren con más frecuencia entre los cuatro y ocho años de edad. Estos disturbios del sueño ocurren por lo general temprano en la noche. El niño está entre dormido y despierto y por lo general no recuerda lo ocurrido al día siguiente.

Con frecuencia el tratar de despertar y consolar al niño no es efectivo y puede prolongar el evento. Es importante remover objetos peligrosos de la habitación para evitar que el niño se haga daño al caminar dormido. Dormir lo suficiente es de importancia vital para reducir la frecuencia de los terrores y el sonambulismo.

Apnea del Sueño: La apnea del sueño es un problema serio en el cual ocurren

pausas en la respiración durante el sueño. Los niños con apnea habitualmente roncan, su sueño es inquieto y pueden manifestar somnolencia durante el día (la somnolencia es más frecuente entre los adultos con apnea).

Aparece hipertrofia (engrandecimiento) de las amígdalas y adenoides, alergias nasales, obesidad y otros problemas médicos son factores de importancia en el desarrollo de la apnea del sueño en niños.

Existen varias formas de tratar la apnea; por lo tanto es de gran importancia que consulte a su médico o que visite un Centro de Enfermedades o Disturbios del Sueño para confirmar el diagnóstico y recibir tratamiento.

Investigaciones médicas han revelado que un 37% de los niños entre kindergarten y el cuarto grado sufren de al menos un disturbo del sueño. Si sospecha uno de éstos desordenes en su niño, consulte a un médico.

Fuente: National Sleep Foundation

Sleep for Kids.

Information for Parents and Teachers

Aporte: Ximena Gysling Rodríguez

Educadora de Párvulos

Coordinadora Pedagógica, Nivel Parvulario