

Apuntes para retomar las buenas costumbres de sueño de nuestros hijos tras las vacaciones

Àlex Pastor, enfermero especialista en neurofisiología y trastornos del sueño y coordinador asistencial de la Unidad de Sueño Dr. Estivill del Hospital Universitari General de Catalunya, nos recuerda que “es normal que durante los meses de verano los estrictos horarios de todo el curso escolar se dejen un poco de lado, sobre todo los relacionados con el sueño. Tras las vacaciones y con la perspectiva del inminente inicio del curso escolar, los primeros días del mes de septiembre es el momento idóneo para introducir de nuevo las rutinas de sueño más adecuadas para nuestros hijos”. De este modo, evitaremos que el primer día de cole, y todo lo que conlleva su adaptación, provoque una situación impactante en los pequeños de la casa.

Pastor insiste en que “es importante que vayamos introduciendo pequeños cambios de forma gradual en los horarios para establecer de nuevo las rutinas de sueño en los niños”, entre los que destaca:

Ayudar al niño a volver al horario de sueño adecuado una semana antes de que empiece la guardería o el colegio.

Adelantar la hora de dormir un poco cada noche, entre 10 y 20 minutos, y ayudar a que se despierte un poco más temprano cada mañana, también entre 10 y 20 minutos. Así, cuando empiecen las clases ya estarán en un intervalo horario idóneo para dormir las horas recomendadas a su edad.

Es fundamental que seamos constantes con los nuevos horarios, una vez hayamos establecido las horas para ir a la cama y despertarse, debemos ser estrictos y no transgredir esos horarios durante todos los días de la semana (incluido el fin de semana).

Hay que ser coherentes para no confundir a los niños, cuando son muy pequeños no saben diferenciar un lunes de un sábado.

Otras pautas de Higiene del Sueño que consideramos imprescindibles aplicar para facilitar el sueño de nuestros hijos son:

- Reducir la exposición a la luz azul

Evitar el uso de dispositivos electrónicos como teléfonos móviles, tablets o cualquier aparato que emita luz azul como mínimo una hora antes de ir a dormir. También evitar ver la televisión antes de acostarse. Exponerse a la luz azul, disminuye la liberación de melatonina, que es la hormona que nos induce al sueño, por lo que costará mucho más conciliar el sueño, y éste será más superficial e incluso agitado.

Apuntes para retomar las buenas costumbres de sueño de nuestros hijos tras las vacaciones

- Evitar las cenas copiosas y comer justo antes de ir a dormir

No debemos irnos a dormir inmediatamente después de cenar. Debemos intentar cenar al menos dos horas antes de acostarnos, y que las cenas no sean copiosas, ni muy pesadas. Una cena ligera, basada en la dieta mediterránea, disminuyendo los hidratos de carbono, facilitará que nuestros hijos concilien mejor el sueño.

- Reducir la ingesta de azúcares y excitantes

Durante el verano es normal hacer algún exceso en la ingesta de azúcar y otros excitantes, como helados, chocolate, chucherías, refrescos de cola,... Generalmente son alimentos que, además de proporcionar energía, hacen que resulte muy difícil dormir, o que tener un sueño más movido.

Tenemos que reducir o eliminar estos alimentos varios días antes de empezar el colegio, especialmente a últimas horas de la tarde y sobre todo durante la noche.

- Cuidar el espacio en el que duerme: el dormitorio

Para facilitar el sueño de nuestros hijos, debemos cuidar el espacio en el que duermen. Para conseguir que duerman bien, y se duerman antes, tenemos que asegurarnos de que su habitación tiene el entorno adecuado: oscuridad, temperatura adecuada y sin dispositivos electrónicos.

Tenemos que facilitar que nuestro hijo duerma solo, de forma autónoma, que suele ser otro de los hábitos que se pierde durante los meses de vacaciones.

Es necesario que los pequeños de la casa retomen los buenos hábitos y sus horarios habituales para que puedan dormir bien y se levanten descansados y con energía

No olvidemos que una vez que comiencen el colegio, al llegar a casa estarán más cansados.

La primera semana de la vuelta a la rutina, es el momento más idóneo para crear el hábito de ir a dormir temprano.

La hora idónea para que los niños en edad escolar se vayan a dormir es entre las 20h y las 21h.