

¡Ayuda! Mi hijo no se va a dormir

Dormir lo suficiente es importante para todos nosotros, y especialmente para los cuerpos en crecimiento y los cerebros en desarrollo de los niños y adolescentes. Pero convencer a su hijo de que se haga el hábito de irse a la cama a una hora determinada y se quede allí toda la noche puede resultar complicado. El estrés ocasionado por la pandemia y los cambios resultantes en nuestras rutinas diarias han tenido un impacto negativo en los horarios de sueño. Pero puede colaborar con el bienestar de su familia con algunas técnicas que fomentan un sueño reparador y profundo.

¿Qué sucede cuando los niños no duermen lo suficiente?

Los bebés, niños y adolescentes que no duermen lo suficiente tienen más probabilidades de sufrir lo siguiente:

- lesiones;
- mala salud mental;
- problemas de atención;
- problemas de conducta en la escuela y en casa;
- desarrollo cognitivo retrasado;
- mal humor o irritabilidad;
- problemas para completar el trabajo escolar;
- conflictos con las relaciones interpersonales o con las amistades.

Cuando los malos hábitos de sueño continúan hasta la edad adulta, las personas corren un mayor riesgo de padecer obesidad y diabetes tipo 2.

¿Cuántas horas debe dormir un niño?

“Es importante que los padres comprendan cuánto necesita dormir realmente su hijo”, dice el Dr. Salim Dib, neurólogo y especialista en medicina del sueño de University of Miami Health System.

Las siguientes pautas de la National Sleep Foundation se basan en la edad del niño.

Grupo de edad: sueño recomendado

De 0 a 3 meses: de 14 a 17 horas diarias

De 4 a 11 meses: de 12 a 15 horas diarias

De 1 a 2 años: de 11 a 14 horas diarias

De 3 a 5 años: de 10 a 13 horas diarias

De 6 a 13 años: de 9 a 11 horas diarias

De 14 a 17 años: de 8 a 10 horas diarias

“Dentro de cada grupo de edad, existe una variabilidad basada en las necesidades únicas de cada persona para sentirse alerta y descansada durante el día”, dice el Dr. Dib.

Cómo fomentar un sueño más profundo y prolongado

Fije una hora para dormir y cúmplala.

Establezca una hora para que sus hijos se acuesten y se levanten que sea compatible con la duración de sueño recomendada para su edad. “La hora de acostarse y la hora de levantarse deben ser las mismas todos los días, con no más de una hora de

diferencia, incluso los fines de semana. De lo contrario, es como experimentar una forma de desfase horario todos los lunes”, dice el Dr. Dib. Si su hijo se despierta demasiadas veces durante la noche, no lo acueste demasiado temprano.

Si bien los padres pueden tener las mejores intenciones para el sueño de sus hijos, así como para el suyo propio, la vida real a menudo se interpone en el camino y hace que la hora de dormir sea más tarde de lo planeado. No permita que un par de noches libres se conviertan en la nueva norma de su hogar.

Comience la rutina de la hora de acostarse una hora antes de dormir.

Esta rutina puede incluir bañarse, cepillarse los dientes, leer un cuento y apagar todos los dispositivos electrónicos y pantallas. Pruebe técnicas de relajación como ejercicios de respiración, visualizaciones o meditaciones guiadas, rompecabezas o proyectos de arte simples como hacer garabatos o colorear. Si la hora antes de acostarse es tiempo en familia, busque una actividad relajante que no sea mirar televisión.

El Dr. Dib recomienda establecer un “tiempo de preocupación” o “tiempo de planificación” temprano en la noche y fuera del dormitorio para abordar la resolución de problemas familiares o personales. Esto ayudará a su hijo pequeño o adolescente a evitar estos pensamientos y cavilaciones intrusivos cuando intenten conciliar el sueño.

“Quiero recordarles a los padres que nadie debería irse a dormir con hambre o habiendo comido en exceso un rato antes. Los refrigerios ligeros y bajos en azúcar (como cereales con leche o queso y galletas saladas) son mejores para estimular el sueño sin sentir hambre. Evite la cafeína por la noche, incluido el chocolate”.

Cree un entorno seguro, oscuro y tranquilo para dormir.

La temperatura más propicia para dormir es la de unos 60° F. Atenúe las luces del hogar y encienda una luz nocturna de bajo nivel si su hijo la necesita para sentirse seguro.

Reinicie el reloj interno.

Asegúrese de que sus hijos tengan suficiente exposición diaria a la luz solar. Hay una ventaja de estar afuera o cerca de una ventana abierta a primera hora de la mañana. Le dice al cerebro que es hora de despertarse y activarse. Lo mismo se aplica al atardecer, lo que le dice al cerebro que es hora de comenzar a relajarse. “Recomendamos hacer ejercicio por la mañana o temprano por la tarde”, dice el Dr. Dib. “Evite la actividad extenuante por la noche, que puede hacer que esté más alerta”.

Realice actividad física diaria.

Los niños tienen mucha energía para quemar. Asegurarse de que se muevan durante el día y de que, idealmente, realicen al menos una hora de actividad física diaria de intensidad moderada a alta los ayudará a sentirse cansados a la hora de acostarse.

La cama es para dormir y para nada más.

No permita que su hijo use su cama o la suya como un lugar para jugar, pasar el rato, mirar televisión, hacer la tarea o comer. Evite usar su dormitorio para castigos o penitencias. De esta manera, el dormitorio no activa el estado de alerta de su hijo durante la noche, ya que aprende a asociar la cama solo con el sueño.

¿Las ayudas para dormir son seguras para los niños?

Si su hijo constantemente tiene dificultades para conciliar el sueño a la hora de acostarse, la dosis bajas de melatonina (un suplemento natural disponible en forma

de píldora) podría ser una opción. Antes de darle cualquier suplemento a su hijo, hable con el pediatra porque los suplementos no están aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA) como tratamiento médico y pueden interferir con ciertos medicamentos o afecciones.

En algunos casos, se puede recomendar una dosis pediátrica de venta libre de un antihistamínico como Benadryl, porque uno de sus efectos secundarios es la somnolencia. “A corto plazo, los antihistamínicos pueden abordar el insomnio transitorio relacionado con un desencadenante específico (como la ansiedad o una enfermedad). No se recomienda el uso prolongado de antihistamínicos para dormir porque establece dependencia y puede afectar negativamente la calidad del sueño. No le dé a su hijo Benadryl como ayuda para dormir a menos que su especialista pediátrico del sueño lo recomiende” dice el Dr. Dib.

Además, no le dé alcohol a ningún niño. “El alcohol puede matar las células cerebrales, afectar el desarrollo del cerebro, suprimir el sueño de calidad profunda y fomentar los malos sueños. Incluso una ‘copa’ para los adultos puede interrumpir el sueño profundo”, explica.

“La atención debe centrarse en la modificación del comportamiento en lugar de los medicamentos”, dice el Dr. Dib. Además de las actividades que favorecen el sueño mencionadas anteriormente, la terapia cognitivo-conductual (un tratamiento psicológico sin drogas) para el insomnio puede tener éxito, especialmente en niños mayores, adolescentes y adultos jóvenes que tienen dificultades para dormir.

Si está listo para comunicarse con su pediatra o un especialista en medicina del sueño a fin de obtener ayuda, mantenga un diario o un registro del sueño durante una semana o dos para capturar con precisión los hábitos de sueño de su hijo, incluso cuando duerma la siesta y se despierta en medio de la noche.

Hable con su hijo adolescente sobre el sueño

A medida que los niños crecen, sus cuerpos y cerebros requieren un poco menos de sueño para poder tener un funcionamiento y un bienestar óptimos. Pero los adolescentes todavía necesitan más horas de sueño diario que los adultos.

Hable con su hijo adolescente sobre los efectos reales de la falta de sueño en su rendimiento físico y cognitivo. “Es posible que no se den cuenta de cuánto afecta la falta de sueño a su estado de ánimo, causando problemas con las interacciones sociales”, dice el Dr. Dib. “La mayoría de los adolescentes priorizan su vida social y su apariencia física, los cuales pueden verse afectados por la falta de sueño adecuado. Involucre a los adolescentes en la solución, incluido el mantenimiento de un horario regular de sueño y vigilia, incluso los fines de semana. La hora de dormir de los adolescentes puede aumentarse gradualmente una o dos horas antes en incrementos de 15 a 20 minutos cada pocas noches”.

El Dr. Dib también recomienda establecer una regla familiar sobre guardar teléfonos celulares y tabletas. “Todos en la casa pueden poner sus teléfonos en otra habitación una hora antes de acostarse. Los padres pueden ayudar a dar el ejemplo”. No permita que los adolescentes duerman con sus teléfonos en la cama o en sus mesitas de noche. En su lugar, utilice un reloj de alarma. “Los adolescentes también pueden hablar con sus amigos sobre esto y hacer un pacto para apagar los teléfonos en un momento determinado, para que nadie se sienta excluido de la socialización nocturna. De esa manera, todos pueden despertar pensando, sintiendo y luciendo del mejor modo posible”.

Los problemas para dormir pueden variar según la edad del niño.

“Los niños muy pequeños pueden tener un trastorno de asociación con el inicio del

sueño, dependiendo de si los mecen o los alimentan para dormir. Esto les impide poder calmarse a sí mismos”, explica. “Intente reemplazar mecer o alimentar a su hijo con algo en lo que pueda confiar sin su presencia o intervención, como una manta o un juguete de peluche.

“También recomendamos acostar al niño cuando esté despierto y somnoliento, para que aprenda a dormirse sin la presencia de sus padres. Los niños pueden despertarse al final de cada ciclo de sueño (aproximadamente cada 90 minutos), pero si aprenden a calmarse, pueden volver a dormirse sin la intervención del cuidador”.

También es importante reconocer ciertos trastornos del sueño que pueden contribuir con la interrupción del sueño.

Entre estos, se incluyen los siguientes:

- trastornos respiratorios relacionados con el sueño (como apnea del sueño);
- trastornos del movimiento de las extremidades, incluido el síndrome de piernas inquietas;
- parasomnias, como sonambulismo o terrores nocturnos, entre otros;
- narcolepsia;
- insomnio;
- trastornos del ritmo circadiano.

Algunos de estos trastornos pueden comenzar en la primera infancia. Los trastornos del sueño pediátricos a veces se diagnostican erróneamente como trastornos por déficit de atención. “Si ya probó las otras recomendaciones y el sueño de su hijo sigue sin mejorar, hable con el pediatra o consulte a un especialista del sueño a fin de que le hagan una evaluación y le den un tratamiento. Mantenga un registro del sueño para asegurarse de tener toda la información que necesite durante la consulta

inicial. En ciertos casos, también se puede considerar un estudio del sueño”.

El insomnio psicofisiológico se desencadena por la ansiedad de no poder conciliar el sueño o permanecer dormido, lo que resulta en un mayor estado de vigilancia, un ciclo autocumplido de ansiedad e insomnio. Dormir en horarios irregulares, revisar constantemente el reloj cuando debería estar durmiendo, tomar siestas y depender de la cafeína para sentirse alerta puede perpetuar el problema y evitar que los niños y adolescentes regresen a un patrón regular de sueño saludable.

“Abordar un trastorno del sueño o de ansiedad con el tratamiento adecuado puede marcar la diferencia”, dice el Dr. Dib.

Dana Kantrowitz es escritora colaboradora de UMiami Health News.

LEER MÁS

¿Duerme de lado? ¿Tiene importancia?

¿Su pareja no puede dormir mientras usted ronca toda la noche? Tal vez no le preste mucha atención a cómo y dónde se duerme. Pero la posición en que duerme y la calidad del sueño pueden afectar su salud. Leer más.

Content Type Article