

# Decálogo

para una correcta  
higiene del sueño

## en niños

### 1 ESTABLECER UN HORARIO REGULAR DE SUEÑO



Las rutinas y los horarios son piezas esenciales para potenciar una buena higiene del sueño en niños. Lo ideal es que los más pequeños se vayan a dormir a la misma hora cada día (o si no es a la misma hora, al menos a horas similares).

### 2

**FOMENTAR LA  
EXPOSICIÓN  
A LA LUZ  
NATURAL POR  
LAS MAÑANAS**

El sueño se empieza a preparar desde el mismo momento en que nos levantamos. Es fundamental que por las mañanas nuestros hijos estén expuestos a la luz natural para estimular su melatonina.

### 3 HACER EJERCICIO DE FORMA REGULAR



La actividad física es una gran aliada del descanso, pero si lo realizamos en el momento del día adecuado. Realizarlo las dos horas previas a irnos a dormir puede activar a nuestros hijos y que les cueste conciliar el sueño.

### 4 CENAS LIGERAS Y, AL MENOS, 2 HORAS ANTES DE ACOSTARSE



De esta forma, daremos tiempo a que su cuerpo realice la digestión correctamente y esta no interfiera en el descanso.



### 5 CREAR UN AMBIENTE QUE FACILITE EL DESCANSO

Es muy importante cuidar el lugar donde duermen nuestros hijos: ropa de cama cómoda, temperatura agradable, eliminar ruidos o luces que interfieran en el descanso.

### 6 ADIÓS MÓVILES, TABLETAS, TELEVISIÓN



La habitación donde duermen nuestros hijos debe ser un territorio libre de dispositivos electrónicos, puesto que la luz o el sonido que desprenden interfiere en su descanso, pero es que también debemos eliminar su uso dos horas antes de dormir. El motivo es que la luz azul que desprenden dificulta la conciliación del sueño.

### 7 ACTIVIDADES RELAJANTES ANTES DE DORMIR



Antes de acostarnos, nuestros hijos deberían realizar actividades que vayan bajando su nivel de actividad, como pueden ser leer un cuento o mantener una conversación calmada. En ningún caso deberían relajarse viendo la televisión. Como decíamos, la luz azul de las pantallas hará que les cueste conciliar el sueño.



### 8 LA CAMA, PARA DORMIR

Es necesario que nuestro organismo asocie la cama a dormir, para ello debemos evitar que jueguen, vean películas, hagan los deberes o coman allí.

### 9 LIMITAR EL CONSUMO DE PRODUCTOS ESTIMULANTES



Los refrescos con cafeína, el té o el café son estimulantes e interfieren en el descanso de cualquier persona, pero aún más en el de los niños.

### 10 PREDICAR CON EL EJEMPLO



Los niños aprenden por imitación. La mejor forma de conseguir que nuestros hijos desarrollen buenos hábitos en lo relativo al descanso es llevándolos a cabo nosotros. Si ven que, en casa, los adultos seguimos todas las pautas anteriores, ellos acabarán interiorizándolas.

**Sentirse  
FLEX**

Una iniciativa de:

