



Notas de la enfermera escolar

Una guía de parte de la enfermera sobre los buenos hábitos de dormir

Dormir lo suficiente es una parte importante de la salud de los niños.

Los niños que no duermen lo suficiente corren el riesgo de:

- Quedarse dormido (y atrasarse académicamente) en la escuela
- Problemas con la memoria, la concentración y la resolución de problemas.
- Problemas de comportamiento o estado de ánimo como hiperactividad, irritabilidad, ansiedad o depresión.



¿Cuál es la cantidad correcta de dormir?

La Academia Estadounidense de Medicina del Sueño recomienda lo siguiente:

- 3-5 años: 10-13 horas de dormir (incluidas las siestas)
- 6-12 años: 9-12 horas de dormir.
- 13-18 años: 8-10 horas de dormir.

Estas cifras son horas reales recomendadas de sueño de calidad. Los niños pueden tardar entre 5 y 30 minutos en dormirse, por lo que la hora de acostarse debe planificarse en consecuencia.

Por ejemplo, un estudiante de primaria necesita aproximadamente 10 horas de sueño. Si se despiertan a las 7 de la mañana, deben de irse a la cama a las 8:30 pm para darse tiempo de dormirse y aun obtener 10 horas de sueño interrumpido. Las escuelas intermedias y secundarias comienzan a las 7:30 a.m. Si un estudiante necesita un mínimo de 8 horas de sueño y se despierta a las 6 am, él debe de estar en la cama antes de las 9:45 pm.

Trucos para dormir

Es importante que los niños de todas las edades eviten pasar tiempo frente a una pantalla cuando están en la cama antes de acostarse, porque el brillo de los teléfonos celulares, tabletas o pantallas de TV puede suprimir nuestra hormona natural que induce el sueño, la melatonina.

- **Niños pequeños:** Pruebe la rutina de “Cepillarse, libro, acostarse”. Una rutina antes de acostarse de cepillarse los dientes, seguido de leer un libro o dos con un padre de familia o ser querido es una forma relajante de terminar el día.
- **Niños mayores:** Se benefician de tener una hora predecible de acostarse (incluso los fines de semana). Participar en al menos 60 minutos de actividad física durante el día puede ayudar a los niños a conciliar el sueño y a obtener una mejor calidad de sueño. Con muchas opciones de actividades extracurriculares, ahora es el momento de enseñarles que no pueden hacer todo. Ayúdelos a tomar decisiones. Tener demasiado en su horario (o mente) puede mantenerlos despiertos por la noche.
- **Adolescentes:** Se les debe de recordar que eviten pasar tiempo frente a la pantalla antes de acostarse, y evitar la cafeína y los refrigerios azucarados después de media tarde. Anímelos a seguir una rutina saludable antes de acostarse, como una taza de té de hierbas, leer un libro o estirarse un poco.