



¿Cómo Mejorar el sueño de nuestros hijos durante cuarentena?

Profesora Sandy Silva Román
Licenciada y Educadora Diferencial

El sueño depende de dos factores:



El reloj biológico interno
(que es quién nos dice
cuándo debemos
dormir)



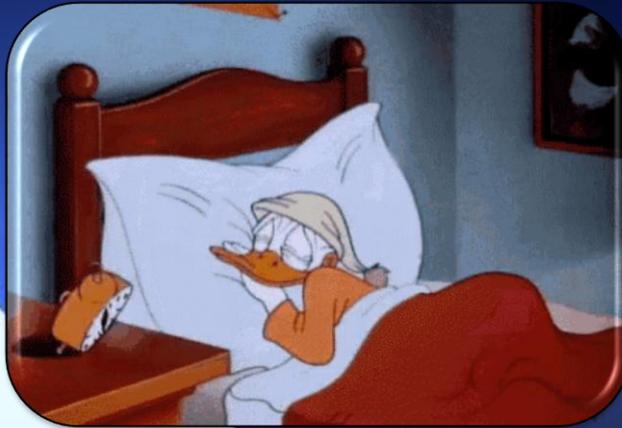
Los sincronizadores
(estímulos o hábitos que
cada día ajustan la hora
de nuestro reloj)



A night sky with a dark blue background. Several large, glowing yellow stars are suspended by thin white strings, hanging from the top of the frame. Smaller, scattered yellow stars are also visible throughout the sky. The bottom of the image features a row of dark green, stylized evergreen trees.

El reloj biológico, el sueño, y el estado de ánimo de sus hijos mejorará si se manejan estos tres objetivos complementarios...

1º Objetivo: Establecer una rutina



*Horarios de sueño
(especialmente el
despertar)*



*Regular las comidas,
actividad física, de
trabajo escolar y de
actividades recreativas.*



Dormir la cantidad de horas necesarias según la edad de sus hijos.



6 a 12 años: 9 a 12 hrs.

13 a 18 años: 8 a 10 hrs.

2^o Objetivo: Hacer la diferencia entre el día y la noche

Exponerse a la luz natural al menos
2 horas durante el transcurso del
día.

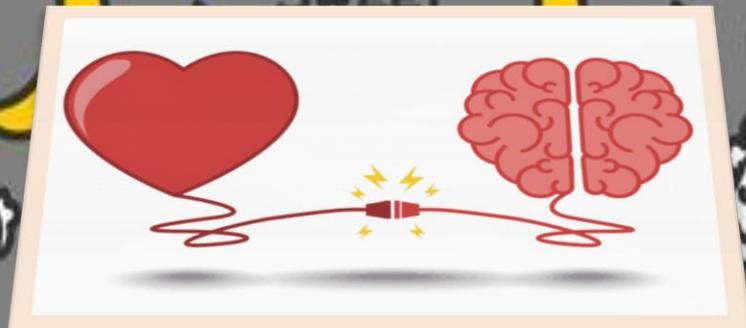


Evitar el constante picoteo y el
consumo de bebidas cola por la
noche.



Durante el día, especialmente durante la mañana, privilegiar actividades que requieran activación física y mental.

En lo posible una hora antes de acostarse, crear una rutina relajante para desconectarse del día (meditación, lectura, yoga, entre otros).



3^o Objetivo: Sincronizar los horarios con las horas del día.



En lo posible dormir a oscuras y despertar con la luz natural.



Mantener siempre la misma duración y horario de siesta (en adolescentes no se recomienda tener siestas, en caso de tomarlas que no supere los 30 minutos y nunca después de las 17 hrs.



Almuerzo y cena: Intentar que almuercen antes de las 15 hrs. y cenar al menos 2 hrs. antes de ir a dormir.



Evitar la luz de las pantallas al menos 1 hora antes de ir a dormir. Es necesario cambiar la configuración de los dispositivos a modo nocturno. Así reduces/filtras la luz azul (que afecta la secreción de melatonina)

¡No dejemos que esta
pérdida repentina de la
rutina afecte la calidad de
sueño de nuestros niños!

¡Intentemos que este
momento sea una
oportunidad para adoptar
hábitos más saludables!

