

Name of Child: _____ Date: _____

Hábitos Saludables Para Dormir

Tener hábitos saludables para dormir puede impactar el bienestar del cuerpo, las emociones y la salud mental. Es importante dormir bien todas las noches para nuestra salud física, emocional y mental.

Los hábitos saludables para dormir impactan el cuerpo de muchas maneras positivas como:

- Desencadena el sistema de ‘descansar y digerir’ que permite al cuerpo curarse, procesar nutrientes y estar bien.
- Disminuye la inflamación y la obesidad.
- Le da tiempo al cerebro para descansar y reponerse.
- Apoya su capacidad de recordar cosas como lo que uno aprende durante el día.
- Evita que algunas enfermedades aparezcan ahora y en el futuro.
- Ayuda a estabilizar las emociones, y por esto tiene menos cambios emocionales.



Tener hábitos saludables para dormir puede impactar el bienestar del cuerpo, las emociones y la salud mental.

Los hábitos para dormir que no son saludables impactan el cuerpo de muchas maneras negativas como:

- Desencadena la respuesta natural del cuerpo al peligro que es el sistema **pelear, huir, paralizarse**.
- Tiene un efecto negativo en el estado anímico.
- Tiene un efecto negativo en la salud y bienestar generales.
- Tiene un efecto negativo en la memoria y la capacidad de concentrarse.
- Tiene un efecto negativo en la capacidad del sistema inmunitario para prevenir infecciones.

Los especialistas saben que es muy importante dormir las horas necesarias. El tiempo que uno necesita dormir cambia con la edad. Use esta tabla como guía para saber cuánto tiempo debe dormir según la edad:

Edad	Horas de sueño recomendadas
0-3 meses	14-17
4-12 meses	12-16
1-2 años	11-14
3-5 años	10-13
6-12 años	9-12
18-25 años	8-10



Consejos para tener hábitos saludables para dormir:

Esforzarse para hacer cambios simples para dormir puede ayudarlo a dormir mejor. Pruebe estos consejos para mejorar la rutina del sueño:

- Acuéstese y despiértese a la misma hora todos los días incluyendo los fines de semana.
- Limite la cafeína y el azúcar, especialmente a partir de las últimas horas de la tarde.
- Relájese antes de ir a la cama. Evite actividades estresantes como el ejercicio, trabajos en la computadora y tareas antes de irse a la cama.
- Prepare el cuerpo para irse a dormir una hora antes de ir a la cama con estos cambios:
 - Disminuya las luces en la habitación.
 - Apague todas las pantallas de electrónicos como computadoras, juegos, celulares, televisión y tabletas. Es importante que estos elementos no estén en el dormitorio cuando va a la cama.
 - Tome un baño o ducha caliente para liberar calor de la piel antes de acostarse.
 - Agregue alguna actividad relajante en su rutina para irse a acostar como leer, escribir su diario, meditar, ejercicios respiratorios, yoga suave, relajación progresiva, imaginación guiada.
- Si le cuesta dormir, no mire el reloj sino el cuerpo puede volver al estado de vigilia.
- Deje de comer 3 horas antes de irse a dormir.
- Salga afuera al menos 3 veces en el día durante al menos 10 minutos. Al estar afuera durante el día le será más fácil dormir bien en la noche.
- Tenga el dormitorio frío. El cuerpo tiene que perder 3 a 4 grados antes de dormir. Enfríe el dormitorio entre 65 y 70 °F, de ser posible.
- Hable con el médico sobre las siestas. La situación de cada uno es única dependiendo de la edad y de las circunstancias que cada uno pudiera tener al dormir toda la noche. Los niños mayores, adolescentes y adultos debieran evitar las siestas al final del día para no tener problemas para dormir en la noche.
- Haga actividad física 30 a 60 minutos durante el día. La actividad física mejora la salud general, disminuye el estrés y lo ayuda a dormir mejor por la noche. Evite ejercicios muy enérgicos al menos 3 horas antes de irse a la cama.



Acuéstese y despiértese a la misma hora todos los días incluyendo fines de semana



Suplementos naturales para dormir:

Si luego de poner en práctica estos consejos para dormir mejor no puede dormir bien, usar un suplemento natural para dormir puede ser útil. Estos suplementos pueden ayudar a dormir más rápido y tener una mejor calidad de sueño. Hable con el médico para saber si estos suplementos lo ayudarán. Dele al médico una lista de todos los medicamentos que toma incluyendo los recetados, vitaminas, suplementos y medicamentos de venta libre.

Melatonina:

- Es un suplemento que funciona como una hormona producida por el cerebro para que el cuerpo sepa que es la hora de dormir.
- Se consigue en pastillas, líquidos y masticables.
- Hay dos tipos de melatonina: de corta y larga duración. La de corta duración puede ayudar cuando cuesta dormirse. La de larga duración puede ayudarlo si le cuesta quedarse dormido.
- Hable con el médico para saber qué dosis es la adecuada para Ud.

Valeriana:

- Hierba que como medicamento ayuda a mejorar la calidad del sueño.
- Se consigue en píldoras y líquidos.
- Hable con el médico para saber cuál es la dosis para Ud.

Lavanda:

- Es una hierba que crea una sensación de calma y ayuda al cuerpo a relajarse.
- Se consigue de diversas formas dependiendo de cómo lo usará.
- Puede usarse en el baño, en la piel y como aromaterapia.

Terapia cognitiva conductual (TCC):

La TCC es un tipo de terapia para mejorar la salud mental y puede ayudar cuando se tienen problemas al dormir además de otros problemas físicos y mentales. En la TCC un terapeuta facilita el cambio de pensamientos y conductas negativos al encontrar e intentar pensamientos alternativos para mejorar el ánimo y el sueño. Un ejemplo es el de remplazar sus preocupaciones de no poder dormir con pensamientos positivos y ejercicios para dormir mejor. Hable con el médico para saber si la TCC es una terapia para Ud.

Después de leer esta información:

- Dígale al enfermero o médico qué cambiará para mejorar los hábitos del sueño como parte de su rutina diaria. (Marcar después de hacerlo).



Si tiene preguntas o inquietudes,

- llame al médico del niño o llame _____



Si desea obtener más información sobre salud y enfermedad infantil, visite nuestra biblioteca en The Emily Center, en el complejo principal de Phoenix Children's

1919 E. Thomas Rd., Phoenix, AZ 85016 | 602-933-1400 | 866-933-6459

phoenixchildrens.org | theemilycenter.org

Facebook: facebook.com/theemilycenter | **Twitter:** [@emilycenter](https://twitter.com/emilycenter)

Advertencia

La información que se brinda es de índole general y con fines educativos solamente. No reemplaza la consulta, examen o tratamientos médicos. Si tiene preguntas sobre la atención del niño, comuníquese con el profesional que lo trata.