



6

PASOS PARA ESTABLECER UNA RUTINA DE SUEÑO EFECTIVA



AVISO IMPORTANTE: LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL LACTANTE. Estos productos no deben ser utilizados para la alimentación del lactante.

Alimento lácteo en polvo con minerales, vitaminas y probióticos NIDO® 1+ consumir a partir de los 24 meses. Alimento complementario a base de leche instantánea deslactosada NIDO® 1+ Deslactosada consumir a partir de los 24 meses. Mezcla de Leche Semidescremada NIDO® 3+. Bebida a base de Leche Semidescremada NIDO® 5+. Mezcla de Leche Semidescremada NIDO® FORTICRECE®, consumo a partir de los 2 años.

Marcas registradas usadas bajo licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Importancia del sueño durante el desarrollo

El sueño es un proceso muy interesante porque influye y se adapta a las necesidades del cuerpo según el momento del desarrollo.⁽¹⁾ Como sabes, la calidad del sueño es fundamental para el desarrollo normal durante la niñez y la adolescencia.⁽²⁾

La calidad del sueño influye en:

- La salud física⁽²⁾
- La inmunidad del cuerpo (el sistema de defensa contra infecciones)⁽²⁾
- La salud mental⁽²⁾
- El desempeño académico y desarrollo cognitivo⁽²⁾
- La atención, el lenguaje, el aprendizaje y la memoria^(1,2)

¿Cuánto tiempo de sueño necesita mi hijo/hija?

Las necesidades de sueño cambian a lo largo del ciclo de vida. Según su edad, tu hijo requiere diferentes cantidades de sueño para tener una salud óptima.⁽³⁾

Los niños y niñas deben dormir entre 10 y 13 horas por día.⁽³⁾

¿Los niños y las niñas pueden sufrir problemas de sueño?

Sí. Los niños y las niñas con un desarrollo normal pueden tener problemas de sueño, aunque estos son más comunes en quienes viven con alguna discapacidad del neurodesarrollo.⁽¹⁾

Los problemas del sueño más frecuentes son:

- Despertar durante la noche, una o varias veces⁽⁴⁾
- Tener problemas para dormir solos⁽⁴⁾
- Querer permanecer despiertos más allá de la hora planeada⁽⁴⁾
- Dormir menos tiempo del recomendado para la edad⁽⁴⁾

¿Qué pasa si mi hijo/hija no duerme bien?

Dormir mal puede influir en el ánimo, hacer que tu hijo/hija se distraiga más, aprenda menos y tenga problemas de comportamiento.⁽⁴⁾ Los problemas de sueño también impactan la calidad de vida y de sueño de sus padres.⁽⁴⁾

Por fortuna, muchos problemas del sueño pueden tratarse con mejoras en el comportamiento.⁽¹⁾

Tips para un mejor sueño en mi hijo/hija

Es importante establecer una rutina de sueño consistente. ¡Cuando los patrones de sueño se forman bien en la infancia, pueden perdurar hasta la edad adulta!⁽⁵⁾

Acá te damos algunos tips para propiciar una mejor calidad de sueño en tu hijo/hija:

- **Elijan una hora para dormir y cumplan ese horario:** a lo largo del año, tu hijo debe irse a la cama a la misma hora, aunque cambien las estaciones y aunque sea fin de semana.⁽⁵⁾
- **Propicia las actividades relajadas y evita las actividades estresantes por lo menos media hora antes de dormir.**⁽⁵⁾
- **Ten en mente la temperatura de la habitación:** el dormitorio debe ser fresco, no demasiado caliente ni demasiado frío.⁽⁵⁾
- **Restringe el uso de dispositivos tecnológicos:** no deben usarse dispositivos electrónicos 1 hora antes de acostarse.⁽⁵⁾ Idealmente, su uso debería estar restringido en las tardes y en el espacio del dormitorio.⁽²⁾

Checklist para cada noche de sueño sano

Empieza esta rutina entre media y una hora antes de la hora de dormir:

- ☐  **Un baño de agua tibia⁽⁵⁾**
- ☐  **Cepillarse los dientes⁽⁵⁾**
- ☐  **Leer un cuento, uno solo^(5,6)**
- ☐  **A la cama, arroparse y abrazo al muñeco favorito⁽⁶⁾**
- ☐  **Apaga las luces (y enciende una luz suave si es necesario)⁽⁶⁾**
- ☐  **¡A descansar!**

Mamita, recuerda que tu peque todavía necesita de una nutrición especializada. NIDO® te ayuda a proteger cada etapa de su crecimiento.



Referencias

1. Ahmad SF, Buckley AW, Glaze DG. Neurology of Sleep. *Neurol Clin.* 2021;39(3):867-882. doi:10.1016/j.ncl.2021.04.007.
2. Agostini A, Centofanti S. Normal Sleep in Children and Adolescence. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am.* 2021;30(1):1-14. doi:10.1016/j.chc.2020.08.011.
3. Paruthi S, Brooks LJ, D'Ambrosio C, et al. Consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine on the recommended amounts of sleep for healthy children: methodology and discussion. *J Clin Sleep Med.* 2016 12(11): 1549-1561. Published 2016 Nov 15. <https://doi.org/10.5664/jcsm.6288>.
4. Azak M, Korkmaz N, Şahin K, Balci S. Sleep Problems and Influencing Factors in Children Aged 0-3 Years. *Bezmialem Science* 2024;12(2):231-8.
5. American Academy of Sleep Medicine. [Sleepeducation.org](https://sleepeducation.org). 5 maneras de ayudar a tu hijo a dormir mejor. Disponible en: <https://sleepeducation.org/5-ways-to-help-your-child-get-better-sleep/> [Consultado el 6 de septiembre de 2024].
6. NHS. Sleep and young children. Disponible en: <https://www.nhs.uk/conditions/baby/health/sleep-and-young-children/> [Consultado el 6 de septiembre de 2024].

AVISO IMPORTANTE: LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL LACTANTE. Estos productos no deben ser utilizados para la alimentación del lactante. Alimento lácteo en polvo con minerales, vitaminas y probióticos NIDO® 1+ consumir a partir de los 24 meses. Alimento complementario a base de leche instantánea deslactosada NIDO® 1+ Deslactosada consumir a partir de los 24 meses. Mezcla de Leche Semidescremada NIDO® 3+. Bebida a base de Leche Semidescremada NIDO® 5+. Mezcla de Leche Semidescremada NIDO® FORTICRECE®, consumo a partir de los 2 años. Marcas registradas usadas bajo licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.