

TRASTORNOS DE SUEÑO EN NIÑOS

¿Cómo identificarlos?

Detectarlos y tratarlos tempranamente puede evitar efectos en la conducta y la actividad cognitiva.

Los síntomas son muy variados y a diferencia de los adultos que se pueden manifestar con somnolencia, en los niños es frecuente la irritabilidad, cambios de carácter, problemas de atención, memoria, bajo rendimiento escolar, la hiperactividad, despertares confusos, cefalea matinal (en el caso de síndrome de apnea del sueño), aumento de frecuencia de micción nocturna o enuresis y ansiedad o angustia a la hora de dormir entre otros.



¿Cuántas horas debe dormir un niño en etapa escolar?

Se ha establecido con diversos estudios horas de sueño necesarias para un adecuado rendimiento durante el día.

- 0 a 1 año alrededor de 15 horas
- 2 a 3 años 12 a 14 horas
- 4 a 6 años 11 horas
- 7 a 11 años 10-11 horas
- 12-13 años 9-10 horas
- 14-16 años 8 horas

¿Un mal dormir afecta el desarrollo intelectual y motriz de un niño?

Hay evidencias que repercute en procesos como la consolidación de la memoria, atención, aprendizaje y comportamiento. Posee además una función restauradora, y de ahorro energético se conoce su rol con el sistema inmunológico y el ajuste de hormonas. No solo son estos efectos biológicos sino también psicosociales como el estrés familiar y disfunciones escolares.

¿Existe tratamiento?

Lo mejor es la prevención.

Con buenos hábitos de sueño y la capacidad de los padres de poner límites a los niños es fundamental porque es la que otorga seguridad a los niños y evita el uso de fármacos o tratamientos prolongados.



Hábitos que deben inculcar los padres, para que sus hijos tengan un buen dormir.

1.- Uso de una cama confortable, temperatura agradable, luminosidad adecuada y poco estimulante, evitar uso de aparatos eléctricos como televisión, computadores, juegos de video. Evitar el consumo estimulantes como café y/o té después del mediodía.

2.- Acostar y levantar a los niños a la misma hora habitualmente.

3.- Propiciar actividades relajantes.

4.- Ir a la cama para dormir, y evitar si se está activo.

5.- Promover la capacidad del niño de dormir sin la presencia de los padres.

**Profesores de Cuartos Básicos 2017
Puente Alto, Marzo 2017**