

De regreso a la rutina

Estrategias para retomar horarios de sueño saludables

● Con el fin de las vacaciones se hace necesario reajustar los horarios de sueño de los estudiantes, una tarea que puede ser un desafío para los padres, que a menudo no saben cómo lograr que sus hijos se vayan temprano a la cama.

Texia Padilla

periodistas@elpinguino.com

Con el inicio del año escolar cada vez más cerca, muchas familias enfrentan el reto de retomar hábitos que se relajaron durante las vacaciones. Uno de los más importantes es el sueño, cuya alteración puede afectar la concentración, el estado de ánimo y el desempeño en clases. Para evitar dificultades en la adaptación, la Dra. Alejandra Hernández, neuróloga infantil de la Clínica Universidad de los Andes, participo de una entrevista en el matinal “Nuestra mañana” de Pingüino Multimedia y entrego algunas recomendaciones de como ajustar progresivamente los horarios de descanso, asegurando así un regreso más ordenado y sin contratiempos.

En este contexto, la Dra. Hernández explica que, aunque

no siempre es posible cumplir con horarios estrictos, es fundamental comenzar a readaptar el ciclo de sueño al menos dos semanas antes del regreso a clases. “Lo ideal es reducir una hora cada día. Por ejemplo, si durante las vacaciones los niños se acuestan a las 23 horas, deben ajustar el horario hasta llegar a las 21 o 20 horas”, asegura la especialista.

¿Cuánto Debe Dormir un Niño?

Las horas de sueño varían según la edad del niño. Estas deben incluir un número definido de horas mínimas durante la noche, sin incluir las siestas. “En promedio, un niño en pre básica debería dormir al menos once horas de sueño nocturno; uno en edad prepuberal, entre los 6 y 11 años, debería dormir por lo menos diez horas; y en etapa puberal, al menos nueve horas”, explica la Dra. Hernández.



TEXIA PADILLA

Un descanso optimo mejora la concentración en los niños

Hábitos de Sueño Saludables para niños Según la especialista, hay diversas formas de fomentar hábitos de sueño saludables, pero lo fundamental es que los padres deben establecer horarios y cumplirlos para evitar consecuencias en

la salud de los niños. “La recomendación es tratar de no desajustarse de dos a tres horas respecto al horario habitual. Evidentemente, la falta de hábitos regulares altera los ciclos circadianos de los niños”, concluye.