

Consejos para la familia sobre el sueño y la salud mental



➔ Dormir es imprescindible para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo. Mientras dormimos se produce la hormona del crecimiento, se consolidan los aprendizajes más importantes y el cerebro hace su propio mantenimiento, eliminando las toxinas generadas durante el día.

El ciclo de sueño se regula principalmente por la luz solar que se percibe a través de los sentidos. Al bajar la intensidad de la luz ambiental al atardecer, la glándula pineal estimula la producción de melatonina que es responsable de inducir el sueño y promover el descanso.

Sin embargo, dormir está lejos de ser un momento de pasividad total como muchos piensan. Durante el sueño, se dan una serie de actividades mentales que son de gran importancia para el bienestar físico y emocional.

Para preparar el despertar, las hormonas que estimulan el tono de alerta, van aumentando hacia el final del sueño y aumentan gradualmente la capacidad de concentración y la energía física, además de activar la circulación sanguínea y el metabolismo para poder enfrentar de buena manera un nuevo día.

¿Cómo afecta al sueño la luz azul de las pantallas?



Las pantallas que usamos a diario como tablets, celulares, monitores o televisión, emiten una luz azul que disminuye los niveles de melatonina y en consecuencia producen insomnio. De esta manera, la luz azul le hace creer al cerebro que es de día y nos hace sentir más alerta, cuando deberíamos realmente sentir sueño a la hora de dormir. Si nos exponemos a la luz LED de manera regular, el sistema de inducción de sueño termina desregulándose, afectando el desarrollo cerebral y el bienestar emocional.

La American Academy of Pediatrics recomienda evitar la exposición a pantallas durante al menos 1 hora antes de irse a dormir. El uso de dispositivos una vez estando en la cama, en especial videojuegos o programas con contenido violento, también puede afectar el sueño. Los conocidos filtros de luz LED en lentes o láminas cobertoras, aún no tienen un efecto total comprobado.

➔ Efectos del mal dormir

Las investigaciones científicas han descubierto que los efectos de la falta de sueño son inmediatos. No dormir bien o dormir poco, puede provocar problemas de salud como: irritabilidad, dificultades de atención, presión arterial alta, problemas de peso y obesidad, dolores de cabeza y depresión, entre otros. Uno de los factores protectores de la depresión adolescente más recomendados es el cuidado del sueño y el descanso.



Hábitos de sueño saludables

Probablemente, los problemas para conciliar el sueño a temprana edad se pueden resolver con buenas rutinas para la hora de dormir. Las rutinas podemos establecerlas para cada menor según su edad y etapa de desarrollo, pero deben darse todas las noches más o menos a la misma hora y de la misma manera. La clave para tener éxito es ser constante.

 Algunas ideas para fomentar hábitos de sueño saludables son:

1

Procure que los niños, niñas o adolescentes duerman cómodos, a temperatura adecuada y con la ropa de cama a gusto.



2

Elimine las distracciones. Saque las pantallas del dormitorio.



3

Promueva la lectura relajante, reconfortante o inspiradora.



4

Evite exponerlos a noticieros, escenas de impacto o contenidos que promuevan ansiedad al menos 2 horas antes de dormir.



5

Promueva bajar el tono de voz y los ruidos a la hora de ir a dormir.



6

Apague las luces. Mientras más oscuro, mejor. La oscuridad promueve el sueño y regula los niveles necesarios de melatonina.



7

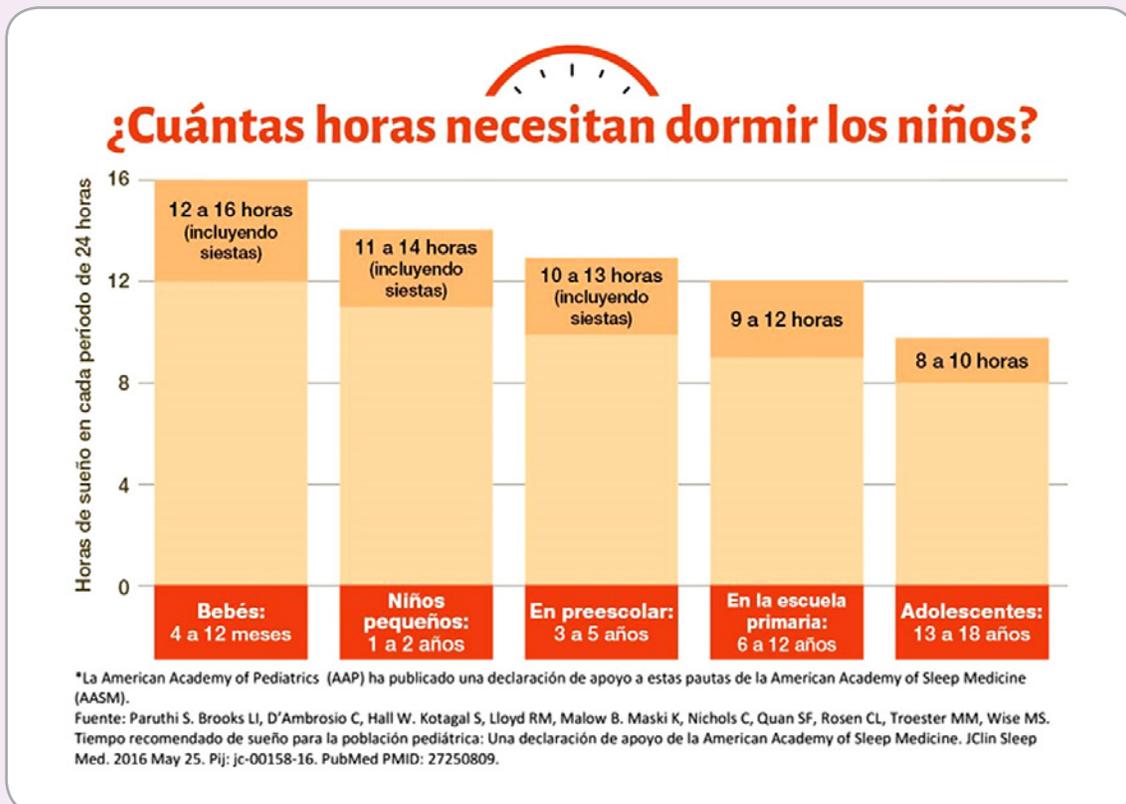
Incentive a sus hijos que tengan una libreta a mano donde puedan anotar las ideas que le impiden dormir para atenderlas al día siguiente.





¿Cuántas horas de sueño se necesitan?

Los padres quieren saber cuántas horas de sueño según la edad o etapa de desarrollo necesitan sus hijos e hijas. Si bien las necesidades del sueño varían de persona a persona, existen pautas basadas en la ciencia para determinar las horas de sueño necesarias para promover el desarrollo físico y cerebral saludable.



Conclusiones y sugerencias



- ➡ Dormir lo necesario debe ser una prioridad de la familia.
- ➡ Ser un buen ejemplo es la mejor forma de educar en el buen dormir.
- ➡ Tenga en cuenta que los y las adolescentes necesitan un mínimo de 8 horas de sueño.
- ➡ Los ciclos del sueño empiezan a cambiar hasta dos horas más tarde al inicio de la adolescencia.
- ➡ Cuidar la calidad del sueño, no solamente garantiza el descanso; sino que favorece los aprendizajes y fortalece el bienestar emocional.
- ➡ Promover los hábitos digitales saludables permiten cuidar el descanso y la salud mental. Por esta razón es clave evitar el contacto con pantallas al menos dos horas antes de dormir, favoreciendo que la inducción del sueño se realice de manera natural.