



CONSEJOS PREVENTIVOS PARA NIÑOS MAYORES Y ADOLESCENTES

Dirigidos a las Familias

- 1.- Tener información acerca de los cambios en los niños mayores, sobre todo el retraso fisiológico del inicio del sueño, las mayores necesidades de dormir y las alteraciones que producen en el sueño el uso de móviles, internet.... inmediatamente antes de acostarse.
- 2.- Reconocer los signos de déficit de sueño: irritabilidad-difícil despertar, recuperación durante el fin de semana.
- 3.- Realizar diálogo familiar sobre el sueño y la importancia.
- 4.- Favorecer un ambiente propicio al final de la tarde.
- 5.- Recordar la importancia del ejemplo de los hábitos por parte de los padres.

Dirigidos al Niño

- 1.- Utilizar horarios regulares incluso los fines de semana (ligera variación de una hora los días sin colegio). No siesta a partir de los 5 años.
- 2.- Exposición a la luz intensa por la mañana. Les ayuda a adelantar la fase de sueño
- 3.- Rutina presueño 20-30 minutos antes de acostarse.
- 4.- Mantener condiciones ambientales adecuadas para dormir: temperatura, ventilación ruidos, luz....
- 5.- Evitar las actividades de alerta (estudio, videojuegos, TV....) una hora antes de dormir.
- 6.- Desaconsejar estimulantes, sobre todo después de comer. No comida copiosa antes de dormir.
- 7.- Regularidad en horarios de comida y practicar ejercicio regularmente.
- 8.- Enseñar a relajarse y a expresar adecuadamente las emociones.