
Sueño de calidad y descanso infantil, la guía que te ayudará a conseguirlo





El descanso infantil es fundamental para la salud y el desarrollo de nuestros pequeños.

Así, *Compartir en Familia* ha querido hacer una **compilación** de sus **mejores publicaciones** acerca del **descanso infantil** y la importancia de transmitir y educar a los niños en comportamientos que les generen **paz y armonía** durante su **etapa de crecimiento**.

Técnicas, hábitos y rutinas...os presentamos un **manual o guía orientativa**.

Estas sugerencias no es una **fórmula exacta**, cada situación familiar es diferente ya que cada familia tiene un contexto único.

Pero esta **guía** pretende explorar **múltiples situaciones** en las que el lector podrá identificarse y detectar **normas de conducta y consejos** que les resultarán de **gran ayuda** en la **educación de sus hijos**.



ÍNDICE

1. ¿Es malo que un niño duerma mucho?
2. Principales trastornos del sueño en niños.
3. ¿Duermen peor los niños con altas capacidades?
4. ¿Cómo actuar cuando tu hijo es sonámbulo?
5. El sueño mejora el rendimiento escolar.
6. Conoce los beneficios del mindfulness.
7. ¿Qué hago si mi hijo sufre estrés adolescente?
8. Yoga para reducir la ansiedad en los niños.
9. ¿Los niños también roncan?
10. ¿Qué problemas tienen los niños por el uso excesivo de las nuevas tecnologías?
11. Conclusiones y recomendaciones básicas

¿Es malo que un niño duerma mucho?

Dormir poco es malo para la salud y el desarrollo físico y mental de nuestros hijos. Esto está claro, pero, ¿y si duermen mucho más de lo normal? Descubre la respuesta y presta atención a los consejos que te damos si tu hijo es un “dormilón”.

Dormir es fundamental para nuestra salud física y mental ya que, mientras dormimos, nuestro organismo se recarga, nuestro cerebro y nuestro cuerpo se desarrollan y fijamos en nuestra memoria los conocimientos nuevos adquiridos durante el día.

Además, dormir poco causa cansancio, fatiga, mala asimilación de los nutrientes, bajo rendimiento escolar, irritabilidad, apatía, etc.

Sin embargo, dormir mucho tampoco es bueno ya que dormir más horas de las recomendadas hace que nuestros biorritmos bajen, así como la velocidad metabólica.

Esto provoca que nuestro organismo se vuelva más lento y nos sintamos más cansados y con menos energía para afrontar el día, en lugar de más descansados y despiertos.

Hay que tener en cuenta que las horas de sueño necesarias varían según la persona y la edad, ya que los recién nacidos necesitan dormir unas 18 horas, pero una persona adulta con 8 tiene suficiente.

No obstante, si crees que tu hijo duerme demasiado y, efectivamente, le notas cansado durante el día, es probable que se deba a un exceso de horas de sueño.

Dormir demasiadas horas hace que nuestro organismo se vuelva más lento

¿Cómo ayudarle?



1. A veces los niños se refugian en el sueño porque tienen problemas en el colegio o en casa. Habla con él y averigua si está preocupado por algo o intenta evitar las dificultades refugiándose en el sueño.

2. También puede que esté durmiendo más de lo habitual porque esté enfermo. En este caso, debes dejarle descansar todo lo que su organismo necesite para recuperarse.

3. Si no le ocurre nada físico, no dejes que duerma más de lo recomendable, al menos los días de diario. Diez horas de sueño profundo y tranquilo son más que suficientes.

4. Marca unas rutinas y horarios de sueño para que se acueste a una hora prudente que le permitan dormir las horas necesarias antes de tener que levantarse para ir a clase.

5. Los fines de semana puedes dejarle descansar un poco más, pero tampoco permitas que pierda la mañana durmiendo. Proponle un plan divertido que le anime a levantarse de la cama.

6. No seas estricto. Si un día ha dormido mal o se ha acostado más tarde, déjale quedarse más en la cama, pero que no sea lo habitual

Principales trastornos del sueño en niños

Durante la infancia es normal que los niños duerman mal, se despierten a menudo o sufran pesadillas. Pero estas circunstancias no siempre son trastornos del sueño, muchas veces son problemas normales causados por su desarrollo y su evolución.

Hay que distinguir entre **problemas de sueño** habituales que tienen los niños hasta los 7 u 8 años, como pesadillas o despertares frecuentes, de un verdadero trastorno del sueño.

Estos últimos se caracterizan porque se dan todas las noches o casi todas, el sueño del niño es superficial, está cansado por el día y soñoliento, le cuesta levantarse por la mañana, está más irritable y agresivo, sufre dolores de cabeza y le cuesta concentrarse en clase.

Si notas estas señales de alarma en tu hijo, debes acudir lo primero al pediatra, quien hará una serie de preguntas y evaluaciones para derivar al especialista si hace falta.

Los principales trastornos del sueño en niños, según la Asociación Española de Pediatría, se dividen en 3 grupos: insomnio, hipersomnias diurnas y parasomnias.

• Insomnio

Incapacidad del niño para conciliar el sueño debido a hábitos mal adquiridos. También puede deberse a enfermedades o molestias como los cólicos del lactante. Otro trastorno asociado a la incapacidad para conciliar el sueño es el síndrome de las piernas inquietas que consiste en una necesidad urgente de mover las piernas cuando se está descansando.

• Hipersomnia nocturna

Es un trastorno del sueño que se define como la **necesidad imperiosa de quedarse dormido**, especialmente de día. Se engloba dentro de esta categoría una serie de trastornos caracterizados por una excesiva somnolencia diurna (SDE), disminución de la alerta y duración excesiva del sueño nocturno, lo que interfiere en las actividades diarias.

Hay dos tipos de hipersomnias:

- Primarias o intrínsecas, relacionadas con el sistema nervioso central. Son menos frecuentes e incluye enfermedades como la narcolepsia, el Síndrome de Kleine-Levin o la Hipersomnia Idiopática (de origen desconocido).
- Secundarias o extrínsecas. La más común, sobre todo entre niños y adolescentes, es la privación crónica de sueño que puede estar causada por malos hábitos, enfermedades, trastornos neurológicos o trastornos primarios del sueño.

• Parasomnias

Son trastornos del sueño caracterizados por **conductas anormales asociadas a las fases del sueño** o a la transición de sueño-vigilia. No suelen ser graves y normalmente desaparecen al crecer el niño, aunque si interfieren en su vida diaria puede ser necesario tratamiento psicológico.

Se clasifican en 3 tipos diferentes: Parasomnias asociadas al REM, asociadas al NREM y parasomnias de la transición sueño-vigilia.

a) Parasomnias asociadas al REM

La más habitual en niños son las **pesadillas**, sueños inquietantes que despiertan al niño. Son habituales en niños con mucha imaginación. Al despertarse, el niño recuerda lo que pasaba en el sueño y suele estar relacionado con acontecimientos del día o hechos que le causan inquietud.

b) Parasomnias asociadas al NREM

Sucedan durante la primera parte de la noche. El niño puede parecer confuso y desorientado y, si está medio dormido, es difícil despertarlo. Una vez acabado el episodio puede seguir durmiendo tranquilamente, y normalmente no recuerda nada de lo sucedido.

Las principales son: **sonambulismo**, **somniloquia** (emisión de sonidos con significado psicológico mientras se está dormido) y **terrores nocturnos**. Estos últimos no son como las pesadillas, ya que el niño se despierta con un grito, llanto inesperado e intenso, taquicardia y cara de susto. El pequeño está a la vez despierto y dormido y no recuerda nada una vez acaba el episodio. Cuesta calmarle.

c) Parasomnias de la transición sueño-vigilia

Son episodios que ocurren antes de comenzar el sueño o al despertar y pueden ser de dos tipos:

- **Bruxismo:** rechinar de los dientes. Es muy común y puede llegar a afectar hasta al 50% de los niños y jóvenes.
- **Movimientos rítmicos:** algunos niños necesitan efectuar ciertos movimientos para conciliar el sueño, como balanceos, sonidos guturales, golpes de cabeza o de las extremidades contra el colchón... No suelen durar más allá de los 2 años.



¿Duermen peor los niños con altas capacidades?

Muchos niños con altas capacidades tienen problemas para conciliar el sueño. Aunque no siempre es así, la mayoría de niños con altas capacidades tienen problemas para conciliar el sueño y duermen pocas horas debido, sobre todo, a que su cerebro nunca descansa y le cuesta desconectar.

¿Por qué duermen peor?

Los padres de muchos niños con altas capacidades coinciden en lo mismo: sus hijos tardan mucho en dormirse cuando se van a la cama y suelen dormir pocas horas. Entre las causas principales de estos trastornos del sueño en niños con estas características podemos encontrar:

- Necesitan dormir menos horas que otros niños. No todos los niños duermen igual. Hay muchos niños que, sin tener altas capacidades, también duermen poco.
- Les cuesta relajarse y desconectar. El cerebro de estos niños funciona a mil por hora y siempre está pensando en algo. Por eso, les puede costar parar, relajarse y dejar de pensar para dormir. Puede que necesiten más tiempo que los demás para procesar los eventos del día y dar descanso a su mente.
- Piensan que dormir les resta tiempo para hacer cosas importantes. No entienden que descansar es fundamental (al fin y al cabo, son niños) y piensan que, mientras duermen, pueden perderse un acontecimiento importante o perder tiempo en dormir que podrían emplear en leer, por ejemplo. Esto puede causarles ansiedad y estrés, lo que aumenta los niveles de adrenalina y dificulta el sueño.

Rutinas, ejercicios de relajación... pueden ayudar a los niños a dormir.

¿Qué podemos hacer los padres?



1. Fija unas **rutinas diarias** que le ayuden a ir relajando la mente para prepararse para el sueño. Por ejemplo, un baño, cenar, leer un cuento y beber un vaso de leche. Evita actividades que le alteren como películas o dibujos de acción, videojuegos, etc.
2. Si tu hijo es pequeño, puedes decirle que su mente tiene una especie de “botón” detrás de la cabeza que ayuda a dormirse y hacer como que lo pulsas al irse a la cama. Así puedes ayudar a su cerebro a saber que es hora de dormir.
3. Si necesita mucho rato en la cama para hablar, leer libros o pensar en lo que ha hecho por el día, prueba a acostarle antes.
4. Los masajes en la espalda relajan y ayudan a conciliar el sueño.
5. Otras técnicas para **ayudarlo a relajarse** son ejercicios de respiración y relajación o aromaterapia. Lo importante es que no se ponga nervioso pensando que se tiene que dormir y no lo consigue. Su mente tiene que relajarse para que le vaya entrando sueño.

¿Cómo actuar cuando tu hijo es sonámbulo?

Este trastorno del sueño, o parasomnia, es muy habitual en niños. El sonambulismo es un trastorno del sueño que se engloba dentro de las parasomnias, es decir, todo aquel conjunto de movimientos anormales y antinaturales, comportamientos, emociones, percepciones y/o sueños que se producen durante las fases del sueño.

A pesar de esta incertidumbre, se piensa que puede estar ligado a la herencia (ser de origen genético) y a la inmadurez del sistema nervioso central. Lo que sí está demostrado es que no indica ningún tipo de problema emocional ni psicológico.

Ocurre durante una etapa de sueño profundo (etapa IV del sueño no REM durante las primeras horas de la noche) y suelen ser episodios breves de segundos o minutos.

Generalmente es un trastorno leve por el que no hay que preocuparse ya que, como decimos, suele desaparecer al crecer el niño. Los síntomas principales del sonambulismo son:

- Levantarse de la cama, sentarse en ella o caminar por la casa. En algunas ocasiones puede incluso realizar acciones más complejas como abrir puertas, orinar o comer, aunque es más raro.
- A pesar de que el niño tiene los ojos abiertos, realmente sigue dormido y suele tener la mirada fija, con una expresión facial ausente.
- Es posible que hable, susurre palabras o responda a preguntas, pero suele hablar de manera inconexa y cuesta entenderle.
- Una vez terminado el episodio, el niño sigue durmiendo normalmente y, a la mañana siguiente, no recordará nada.



No se les debe despertar, sino llevarlos con cuidado a la cama

¿Cómo deben actuar los padres?

- Nunca hay que despertar a un niño sonámbulo, simplemente hay que llevarlo de vuelta a la cama con tranquilidad y calma, hablándole suavemente y sin alterarlo.
- No requiere un tratamiento de ningún tipo, este trastorno desaparece normalmente solo con el tiempo. Solo hay que acudir al médico si interfiere en su descanso o sucede todos los días.
- Los hábitos y las rutinas antes de irse a la cama pueden espaciar los episodios. Tampoco debe ver programas de televisión que le alteren ni tomar bebidas excitantes antes de irse a dormir.
- Ten cuidado con objetos, puertas o ventanas con las que pueda tener un accidente cuando se levante de la cama en medio de la noche. Debes cerrar la puerta de la calle con llave y las ventanas con protectores de seguridad. Quita también de su camino objetos peligrosos.

El sueño mejora el rendimiento escolar

El ritmo escolar y de aprendizaje a veces puede resultar elevado y exigente. Unas horas adecuadas de sueño son una garantía para que los niños cuenten con los niveles necesarios de energía y saquen el máximo provecho a su aprendizaje.

El dormir es una necesidad básica y es importante para el desarrollo cognitivo, biológico y psicológico de los niños. El sueño es un proceso cíclico que debemos realizar diariamente.

Ciclos de sueño:

- **Sueño Ligero:** es aquel en que nos podemos **despertar fácilmente**, percibimos sensaciones de **frio y calor** y podemos **escuchar sonidos** de aparatos y dispositivos que hemos dejado encendidos por despiste o a conciencia.
- **Sueño Profundo (REM):** en esta fase se consolidan los **recuerdos significativos** que se convertirán en **aprendizajes**. Además, se regulan las **funciones fisiológicas**, logrando el bienestar necesario para realizar las **actividades cotidianas**.

Está científicamente comprobado que mientras los niños duermen, su cerebro **transforma el material adquirido** inconscientemente en **conocimiento activo** de manera más eficiente que un adulto.



BENEFICIOS DEL SUEÑO

Activación de hormonas que influyen en el crecimiento y favorecen el desarrollo.

Recuperación de energía que les permite tener mayor disposición al aprendizaje, mantener un **sistema de defensas óptimo** y contar con un **mejor estado de ánimo**.

La *Fundación Americana del Sueño* establece que los niños **entre 4 y 6 años** deben dormir **entre 10 y 12 horas diarias**.

La **actitud de las familias** es decisiva para propiciar un buen descanso a los hijos, por eso, debes hacer del momento de sueño **algo positivo**.

CONSEJOS PARA UNOS BUENOS HÁBITOS DE SUEÑO:

1) **Fijar una hora para irse a la cama:** la hora debe ser prácticamente la misma todos los días.

2) **Evitar alimentos estimulantes:** té, café o chocolate.

3) **Reduce actividad física** antes de irse a dormir porque les costará conciliar el sueño debido a la exaltación.

4) **Limita actividades** que puedas alterarlo: televisión, móvil, juegos o cualquier otro dispositivo electrónico.

5) **Enséñale a dormir solo:** es bueno que sepan que tú estarás cerca si te necesitan, pero que no precisen de tu presencia en la cama para dormir y descansar. Es importante motivarlos en esto.

6) **Enséñale técnicas de relajación.**

7) **No intentes agotarles:** se ponen irritables y es más difícil calmarlos.

8) **Se tú quien decide la hora de dormirse,** avísale cuando sea la hora de dormir.

9) **Establece una rutina previa:** bañarse, cenar, lavarse los dientes, leer un cuento y apagar la luz.



Conoce los beneficios del mindfulness

El mindfulness podría definirse como: atención en el presente. Es la capacidad del individuo de saber que está sucediendo aquí y ahora, tanto fuera como dentro de sí mismo.

Observar que nos está pasando es indispensable para responder ante un estímulo. Si te conoces mejor, te relacionarás mejor con otros.

Los **talleres de mindfulness** ayudan a la **relajación**, en **miedos**, en ansiedades.

En primer lugar, se aprende a **controlar la respiración** y a comprender lo que **sentimos** y como lo podemos **gestionar**.

Los niños cuanto más pequeños son, más centrados están en el **aquí y el ahora**, por tanto, al tenerlo más desarrollado les resulta más fácil.

Los niños tienen muy desarrollada la **mente de principiante** en el mindfulness, porque **no hacen juicios de valor**. El mindfulness reconoce y observa, pero también gestiona. Es dejar estar sin reprimir y notar como la emoción llega y se va.

El mindfulness es **muy recomendable para los niños** y es importante introducirlo desde edades tempranas, ya que aprenden a tener **conciencia de sí mismos** y a **convivir con la sociedad**.

Desde aquí proponemos que esta actividad se convierta en una excusa para compartir un momento con los más pequeños. Y es que el mindfulness nos viene bien a nosotros y mejor aún a ellos. Es una interesante oportunidad.

¿Qué hago si mi hijo sufre estrés adolescente?

Es fundamental que entendamos las causas del estrés adolescente -de forma que podamos explicárselas a nuestros hijos para que aprendan a conocerse y a gestionar sus emociones-, si no queremos que se convierta en un serio problema. Deporte, vida saludable, ambiente familiar de confianza y algunas técnicas de relajación les ayudarán a vivir sin estrés.

Durante la adolescencia, el cerebro de nuestros hijos sufre cambios importantes para adaptarse a lo que va a ser su ser adulto.

El cuerpo reacciona fisiológicamente a estos cambios intentando adaptarse, pero a veces la demanda del cuerpo es imposible de ser atendida porque faltan recursos, lo cual genera estrés.

Durante la pubertad, se desarrollan conexiones extraordinarias en nuestro cerebro que luego durante la adolescencia desaparecen. Esto es sumamente importante para entender los cambios que se producen en estas edades.

Durante la adolescencia partes de su cerebro se desarrollan a distintas velocidades. Su cerebro está en un constante estado de cambio físico, probablemente es más fuerte desde que tenía dos años de vida.

Entender las causas de este estrés y explicárselas con naturalidad a nuestros hijos para que aprendan a conocerse, es fundamental.

Debemos darles unas pautas sencillas de aplicar, que puedan ayudarles a rebajas los niveles de ansiedad, de forma que ese estrés no se convierta en un problema.



CAUSAS MÁS COMUNES DEL ESTRÉS ADOLESCENTE:

1. Exigencia exagerada de un alto rendimiento en la escuela.
2. Cambios en sus cuerpos.
3. Vivir en un ambiente poco seguro.
4. Sacar malas notas.
5. Que haya discusiones entre los padres.
6. Enfermedad grave de algún miembro de la familia.
7. Ruptura en las relaciones de amistad o de pareja.
8. Acoso escolar.
9. Falta de tiempo libre por tener demasiadas actividades.
10. Problemas familiares como una separación o dificultades económicas.

Si lo pensamos, son las mismas causas del estrés en un adulto, la diferencia es que los adolescentes aún no han aprendido a gestionarlo y racionalizarlo. Dar respuesta a los problemáticas es algo que debemos mostrar al adolescente hasta que poco a poco vaya adquiriendo total autonomía.

Son habilidades que irán adquiriendo con el tiempo, pero que todavía no tienen.

Entonces... ¿cómo podemos ayudarles?

- 1) Ayudarles a **reconocer el estrés**, que sepa identificarlo. Para ello es importante que el adolescente tenga confianza con sus padres. El dialogo familiar debe ser fluido. No es fácil a esta edad que expresen lo que sienten, por tanto, podemos comenzar por abrirnos nosotros hacia ellos.
- 2) **Identificar la causa del estrés**, solo así podremos combatirlo. No se trata de eliminar el estrés, sino lo que lo produce. Probablemente identificada la causa, habrá solución. Por ejemplo, si se siente muy exigido académica o deportivamente, bastaría con rebajas las expectativas sobre ellos.
- 3) **Enseñarle a relajarse**: puede ser a través de técnicas de relajación, o pueden desfogar el exceso de tensión mediante la realización de algún deporte. El estrés provoca una acumulación de energía en el cuerpo que necesita descargarse y que no ocurrirá si el adolescente es sedentario y solo juega a videojuegos.
- 4) **Favorecer una vida saludable**. Para no acumular excitación, controlar el consumo de sustancias excitante como la cafeína.

En resumen, lo mejor que podemos hacer por nuestros hijos en etapa adolescente para **paliar estrés y evitar dramas**, es no dejar pasar esta etapa convulsa como si todo lo que les pasara no tuviera remedio y fuera fruto de los cambios hormonales, sino **intervenir de manera tranquila**, llevando a cabo nuestro papel de adulto. Que no se sientan solos en este proceso de **maduración personal**.

Yoga para reducir la ansiedad en los niños

El yoga es una técnica milenaria que aporta numerosos beneficios a los niños: enseña relajación, buenos hábitos posturales, potencia la autoestima, mejora la memoria y la concentración.

Aunque nos parezca que el estrés es cosa de adultos, lo cierto es que **en torno a un 20% de niños y niñas** lo padece. Esto se debe al ritmo de vida que les imponemos hoy en día, como el exceso de actividades extraescolares o de deberes, así como al abuso de videojuegos, al acoso escolar o los problemas en clase, o a la soledad de muchos niños. Todo esto puede hacerles vivir en un estado permanente de ansiedad y estrés, lo que puede causarles muchos problemas.

Frente a esto, se ha demostrado que el yoga es una de las mejores maneras para relajarse y liberar tensiones. ¿Si funciona para los adultos, por qué no para los niños?

Además de relajar, **el yoga contribuye a mejorar los problemas de conducta** tanto en casa como en el colegio ya que enseña a los niños a afrontar sus disputas de manera más reflexiva y calmada. El yoga enseña técnicas respiratorias que ayudan a responder a los sentimientos y emociones de forma adecuada, dejando atrás la ira, la agresividad y el estrés.



Otros beneficios del yoga para niños son:

- Desarrolla la capacidad de atención, memoria y concentración.
- Enseña buenos hábitos posturales.
- Potencia la autoestima y la confianza en sí mismo.
- El cuerpo se fortalece y adquiere más flexibilidad.
- Fomenta la creatividad y la imaginación.
- Mejora el sueño.
- Reduce las muestras de agresividad y frustración con otros compañeros fomentando la escucha y el diálogo.

El yoga puede adaptarse perfectamente a los niños, a quienes les encantará este deporte ya que es como un juego para ellos. Las sesiones se realizan con bailes, canciones o dibujos para explicar las técnicas y posturas de yoga, que serán fáciles de imitar para ellos y divertidas ya que los nombres de animales o insectos captarán su atención.

¿Los niños también roncan?

Los estudios muestran que 4 de cada 100 niños de 2 a 8 años roncan. Generalmente, estos ronquidos están debidos a problemas sin importancia como resfriados, laringitis, alergias... aunque también puede deberse a una Apnea Obstructiva del Sueño.

¿Por qué roncan los niños?

Aunque pueda parecernos que los ronquidos son solo cosa de mayores, lo cierto es que muchos niños roncan, algunos de manera ocasional y otros habitualmente. Su ronquido es más agudo que el de los adultos, que suele ser más ronco.

En términos generales, el ronquido aparece cuando se produce **obstrucción de las vías respiratorias** altas producida por el aumento o la hipertrofia de los cornetes nasales. Entre los principales motivos que encontramos para este ronquido infantil están:

- Resfriados o congestiones nasales.
- Alergias.
- Asma.
- Laringitis.
- Vegetaciones o adenoides.
- Sinusitis crónica.
- Obesidad.

Además de estas causas, más o menos leves, hay niños que roncan porque padecen el Síndrome de Apnea Obstructiva del Sueño (SAOS). Este problema consiste en interrupciones frecuentes y cortas de la respiración mientras se está durmiendo. Generalmente duran unos 10-15 segundos, aunque pueden llegar a durar hasta 90 segundos.

Es un síndrome más habitual en niño de entre 2 y 8 años y puede llegar a causar efectos secundarios muy serios en el niño si no se detecta a tiempo ya que condiciona su descanso, su aprendizaje y su desarrollo.

La causa más habitual del SAOS son unas amígdalas demasiado grandes que obstruyen la faringe, dificultando el paso del aire al estar tumbado, lo que hace que se interrumpa la respiración y bajen los niveles de oxígeno en el organismo.

Ciertos problemas, como una congestión nasal, pueden hacer que los niños ronquen.

¿Qué debemos hacer?

En la mayoría de casos los ronquidos están asociados a enfermedades puntuales y desaparecen al curarse esta.

Cuando están causados por la obesidad, se debe bajar el peso del niño no solo por los ronquidos, sino porque el sobrepeso es muy perjudicial para la salud de un niño.

En cuanto a las vegetaciones, solo se operan para extirparlas cuando interfieren en la vida del niño y complican su descanso.

El SAOS es importante diagnosticarlo y tratarlo cuanto antes ya que puede causar problemas de crecimiento y aprendizaje. El tratamiento más habitual en este caso es la cirugía para extirpar las amígdalas.

¿Qué problemas tienen los niños por el uso excesivo de las nuevas tecnologías?

Las nuevas tecnologías no son malas, ni mucho menos. De hecho, son muy beneficiosas y facilitan nuestra vida y el aprendizaje de los niños. Sin embargo, deben usarse con cabeza y moderación.

Como todo en esta vida, las nuevas tecnologías tienen sus pros y sus contras, pero estos últimos pueden ser superiores a los beneficios si se usan en exceso y nos volvemos adictos a ellas.

Y es que el abuso y el uso indiscriminado de nuevas tecnologías (ordenador, tablet, móvil, internet...) puede causar muchos perjuicios a los niños:

- Son adictivas, convirtiéndose en una obsesión que requiere terapia psicológica para acabar con el problema.
- Provocan miopía y otros problemas visuales al pasar tantas horas delante de las pantallas.
- Pueden causar dolor de cabeza y problemas digestivos.
- Alteran el sueño si nos pasamos enganchados a ellas más horas de las recomendables.
- Interfieren en las relaciones sociales, dificultándolas al aislarnos en un mundo virtual irreal.
- Causan problemas de aprendizaje y acoso escolar.
- Conllevan muchos peligros como pornografía infantil, ciberacoso, robo de datos e identidad, etc.

Un uso excesivo de la tecnología puede causar problemas de desarrollo.

¿Cómo evitar estos problemas?

La clave para que el uso de las nuevas tecnologías sea beneficioso es controlar y limitar su uso.

1. Según la edad de tu hijo y la finalidad para la que use estas nuevas tecnologías, establece con él un tiempo límite diario que deberá respetar. Este límite debe incluir, por supuesto, al móvil.
2. Establece un control parental en las tecnologías con acceso a internet para que no pueda acceder a ciertas aplicaciones o webs perjudiciales para su desarrollo.
3. Bloquea la información saliente para que no pueda proporcionar datos personales a nadie.
4. Explícale los principales peligros de estas tecnologías y cómo evitarlos.
5. No dejes que se vaya a la cama con el móvil ni que tenga en su habitación videoconsola, televisión, ordenador o tablet. La hora de dormir es para dormir.

Fomenta en él otros hobbies como el deporte, la pintura, el baile, etc. Hay mucha vida fuera de las nuevas tecnologías y tu hijo debe conocerla.



Conclusiones y recomendaciones básicas

¿Qué hemos encontrado en este manual? ¿Cómo podríamos resumir esta compilación y destacar los puntos clave?

En este guía sobre el descanso infantil, hemos tropezado con diferentes contenidos relacionados con el descanso de nuestros hijos. Para recordar lo más relevante, vamos a ver un resumen de los puntos básicos de cada tema:

1. Los niños deben dormir más horas en sus primeros años, pues están en constante desarrollo. Dormir demasiado podría ser un error, por tanto, es importante establecer la cantidad de horas de sueño según necesidades, edad y características.
2. Es importante detectar, en caso de que hubiera, trastornos del sueño. Buscar un tratamiento adecuado y llevarlo a cabo será prioritario.
3. Los chicos con altas capacidades tienen tendencia a descansar peor, ya que su cerebro está casi siempre muy activo. Los ejercicios de relajación y las rutinas son la clave en estos casos.
4. El sonambulismo se debe tratar con cuidado y suma delicadeza. No debemos preocuparnos, pues existen técnicas para ello que harán de esta situación algo normalizado.
5. El sueño mejora el rendimiento escolar, la nutrición, la actitud, etc. Resulta primordial que un niño descansa las horas que le corresponden durante su infancia y adolescencia.

6. Será positivo para los niños aplicar técnicas como el Mindfulness y el Yoga. Esto les dará herramientas para la vida, mejorará su autoestima, sus capacidades afectivas, su memoria, etc. y les enseñará a gestionar el estrés para vivir en paz y armonía.
7. Roncar es más común de lo que pensamos en niños y puede deberse a varias cosas. Conocer la causa y resolverla es más fácil de lo que pensamos.
8. El uso y abuso de las tecnologías es nocivo y trae consecuencias a medio largo plazo. Así, recomendamos rutinas de uso y no excederlas jamás.

Como vemos, este manual no se ciñe a casos exclusivos, sino que valora todas las posibilidades en las que podríamos identificar a nuestros hijos. En consecuencia, da unas pautas e indicaciones para mejorar el descanso infantil y reducir el estrés al que los niños y adolescentes en ocasiones se ven sometidos.

Veremos que la mayoría de los artículos cierran con preguntas como: ¿qué debemos hacer? ¿Cómo debemos actuar? o en su lugar encontramos una lista de consejos para evitar malos hábitos. La disposición de cada apartado responde a las necesidades de cada situación o planteamiento.

Compartir en Familia considera indispensable que los padres cuenten con este tipo de formación e información, facilitándoles su tarea como educadores y acompañantes en el arduo y maravilloso proceso de crecer.

Esperemos que aquí encuentren claves y soluciones para guiar a sus hijos en este proceso de maduración, dándoles herramientas que les permitan ser autosuficientes en la gestión de tiempos y formas adecuadas para el descanso.

FIN



compartir
en familia