**¿Mi hijo está teniendo suficiente tiempo para dormir?**

Muchos niños viven sus días con privación del sueño. Cuando los niños no duermen los eficiente sus acciones pueden ser mal catalogadas como “problemas de comportamiento”. Debido a la falta de sueño, muchos tienen dificultad controlando sus emociones. Esto sucede porque el área del cerebro que ayuda a regular sus respuestas y reacciones está afectada de manera importante por la poca cantidad de descanso que está obteniendo.

A veces los padres no están seguros de cuánto deberían dormir sus hijos. El siguiente cuadro ha sido creado por el sistema de salud de la Universidad de Michigan:

Edad y horas de sueño necesarios:

* 0 a 1 año: 16 horas incluyendo siestas.
* 1 a 2 años: de 11 a 14 horas incluyendo una o dos siestas.
* 3 a 5 años: 10 a 13 horas incluyendo una siesta.
* 6 a 12 años: 9 a 12 horas en la noche
* 13 a 18 años: 8 a 10 horas en la noche.

Es importante mencionar que la Academia de pediatría de EEUU recomienda que todas las pantallas (TV, celulares, tablets, laptops) se apaguen media hora antes de dormir y no deberían tenerse en el dormitorio de los chicos/as.

Este cuadro es referencial. Algunos niños necesitan más horas y otros están bien con menor horas. El objetivo es que se asegure que el niño está teniendo la cantidad de horas de sueño recomendada para su edad. Podrías hacerte estas preguntas para monitorear si tu hijo está teniendo privación del sueño:

* ¿Puede mi hijo quedarse dormido en un lapso entre 15 o 30 minutos?
* ¿Se despierta fácilmente (sueño ligero)?
* ¿Está bien despierta y alerta en el transcurso del día?
* ¿Mi hijo se queda dormido en el auto con frecuencia?
* ¿Se le ve irritable, muy emocional, agresivo o con mucha energía en el transcurso del día?

Si tus respuestas han sido “sí” entonces posiblemente tu hijo tenga una privación del sueño. Aquí dejamos algunas sugerencias para ayudarle a tu hijo a tener más descanso:

1. Escoge una hora para dormir en la que tu hijo esté físicamente cansado y empiece a bajar su ritmo.
2. Crea un ritual para dormir que sea consistente. Incluye actividades tranquilas como una canción, un cuento, un baño, apapachos. Termina la rutina apagando las luces y diciendo “buenas noches”.
3. Permite que tengo sólo dos objetos de compañía. El tener más de dos podría distraerlo.
4. Se consistente y firme acerca del propósito de dormir. Dormir significa acostarse y quedarse dormido.
5. Usa el tiempo de dormir como un tiempo disfrutable, de descaso y de apapachos, nunca como castigo.
6. Usa luces tenues para el tiempo de dormir, y luces brillantes para despertarse.
7. Evita que el niño coma o tome cosas que tengan cafeína durante el día.

La privación del sueño puede causar problemas relacionados con el comportamiento y eso incide en sus relaciones interpersonales. Los hijos que tienen suficientes horas de sueño están mejor preparados para regular sus emociones, pensar claramente y disfrutar sus días.

Fuente:<https://www.childtime.com/parent-resource-center/parenting-articles/is-my-child-getting-enough-sleep/>

Traducido por: Andrea Carrera P. Counsellor BSQ