

ABRIL 2024

# Dormir en Paz: Comprendiendo cómo el Sueño Afecta el Bienestar Mental de los Niños

Série de Salud Mental



## ¿Por qué los niños están durmiendo menos?

Hoy en día los niños están enfrentando una crisis de sueño. Muchos niños no duermen lo suficiente. Esto sucede porque se deben despertar temprano para la escuela, pasan mucho tiempo frente a las pantallas, y están rodeados de más estrés que la generación anterior.

**¿Sabía usted que el 52 % de los niños en Estados Unidos, entre 6 a 17 años, no duermen las 9 horas recomendadas por los pediatras?**

Esta privación del sueño no viene sin consecuencias. El Dr. Kansagra, un experto en sueño infantil, advierte que nuestros jóvenes, especialmente los adolescentes, están desarrollando su lóbulo frontal y sus habilidades para tomar decisiones. Cuando la privación del sueño es crónica, esto perjudica el lóbulo frontal, resultando en una función mental disminuida, muy similar al consumo de alcohol. El proceso de tomar decisiones disminuye, la capacidad de concentración es menor, y la función de la memoria se deteriora.

Pero las repercusiones van más allá de la pérdida de memoria. Dr. Lynelle Schneeberg, de la escuela de medicina de Yale y directora del programa del sueño en el Centro Médico de Niños en Connecticut, **enfatiza que los niños con privación de sueño son más propensos a enfrentar problemas de comportamiento, dificultades académicas, problemas de salud, comportamientos de alto riesgo, mayor ansiedad y problemas con su estado de ánimo.**

Como padres es crucial manejar este problema directamente. El bienestar de nuestros niños está en riesgo, y es hora de tomar acción para asegurar que reciban el sueño restaurador que necesitan para prosperar. Para asegurar que su hijo reciba la cantidad de sueño que necesita para su bienestar mental y físico establezca una rutina consistente a la hora de dormir que incluya actividades que induzcan la calma, como lectura o música relajante.

Cree un ambiente favorable para dormir al mantener su habitación fresca, oscura, y cómoda. Limite el tiempo usando tecnología antes de la hora de dormir y promueve la relajación con actividades relajantes. **Consulte con un pediatra o especialista del sueño que pueda proveer una guía y soluciones específicas para dificultades al dormir persistentes.**



## La luz azul de los dispositivos puede mantenernos despiertos.

Mantener los dispositivos lejos de nuestros niños a la hora de dormir es importante. Las pantallas que emiten una luz azul pueden interrumpir el patrón de sueño natural. Estos dispositivos también estimulan la mente, haciendo más difícil que los niños se relajen antes de dormir. La ansiedad y excitamiento de las actividades en línea pueden llevar a la privación del sueño y patrones de dormir inconsistentes. **Al crear una rutina libre de dispositivos a la hora de dormir, podemos ayudar a nuestros hijos a establecer hábitos más saludables para dormir y proteger su bienestar general.** Sueño inadecuado, combinado con mayor exposición a gérmenes en la escuela, aumenta el riesgo de enfermedades. Dormir es una parte primordial para fortalecer el sistema inmunológico, no descansar lo suficiente puede comprometer su habilidad para defenderse contra infecciones. ¿Sabía que poco sueño puede contribuir a estrés y ansiedad? Esto puede comprometer el sistema inmunológico aún más, volviéndose más vulnerables a enfermedades. El sueño es vital para el bienestar físico y mental, y para bajar el estrés en nuestros jóvenes.



# Artículos destacados

## ¿Están las redes sociales afectando la habilidad de dormir de mis niños?

La combinación de las redes sociales y el sueño presentan dificultades significativas para los niños por varios factores:

1. **Exposición a Luz Azul:** Interfiere con la melatonina natural necesaria a la hora de dormir.
2. **Estimulación e Interacción:** Navegar las redes sociales puede ser muy cautivador, usualmente causando que los niños pierdan control del tiempo. Esto reduce el sueño.
3. **Miedo a Perderse la Diversión:** Redes sociales y la comparación en línea van mano a mano. Esta ansiedad puede hacer que los niños revisen sus redes sociales tarde en las noches, contribuyendo a la privación del sueño.
4. **Impacto Emocional:** Contenido que incluye noticias, comentarios, e interacciones pueden causar estrés y provocar ansiedad haciendo que sea muy difícil que puedan relajarse y dormir en paz.
5. **Interferencia en la rutina de Sueño:** Mucho tiempo en línea puede interrumpir una rutina de sueño consistente, que es una parte crucial para señalar al cuerpo que es hora de descansar y dormir.
6. **Interacciones Tarde en La Noche:** Mucho tiempo en interacciones sociales tarde en la noche a través de mensajes o comentarios puede llevar a patrones de sueño irregulares, y menos horas de sueño.
7. **Menos Calidad de Sueño:** Aun si los niños logran dormirse, el contenido que consumen en las redes sociales pueden llevar a un sueño interrumpido, pesadillas, o poco descanso.

Para promover hábitos de dormir saludables y bienestar general, es recomendable que padres e hijos limiten o eviten el uso de dispositivos y redes sociales antes de dormir. Establecer una rutina sin dispositivos antes de dormir puede mejorar la calidad del sueño significativamente y ayudar a los niños a recibir el descanso que necesitan.

**“En nuestro hogar las habitaciones son un área de NO TELEFONOS para todos en la familia.**



**Al mantener los teléfonos fuera de las recamaras, empoderamos a nuestros hijos a desconectarse de las presiones sociales y la constante necesidad de validación en línea, permitiéndoles enfocarse en cuidado propio emocional y bienestar.”**

**-ParentGuidance.org**

## El Sueño en los Adolescentes:

**Horario de Dormir Diferente:** Adolescentes tienden a dormir más tarde a medida que crecen, es una parte normal de esta etapa.

**Factores de Comportamiento:** Sus comportamientos pueden influenciar sus hábitos de sueño.

**Impacto Escolar:** Horas de dormir y despertar más tarde pueden afectar sus calificaciones.

**Pasos Preventivos:** Técnicas simples pueden ayudar con estos cambios.

**Ayuda de Expertos:** Si los problemas continúan, considere buscar ayuda de un experto en sueño.

Comunicación con su adolescente sobre cómo el sueño puede afectar su salud mental y física puede llevar a que su adolescente duerma lo necesario en esta etapa de desarrollo.



**Necesita apoyo mejorando su propia salud mental. Explore un curso en ParentGuidance.org**



Calma tu mente ansiosa

Realizar Curso Gratis

Dele clic a la imagen para acceder



**ParentGuidance.org** ofrece varios cursos sin costo para mejorar su compasión por sí mismo, consciencia, y mecanismos para lidiar con la ansiedad y el estrés diario.

### Referencias

(2019, January 31). Teenage sleep. Sleep Health Foundation. Retrieved September 19, 2023, from <https://www.sleephealthfoundation.org.au/teenage-sleep.html>

(2023, May 23). Surgeon General Issues New Advisory About Effects Social Media Use Has on Youth Mental Health. US Department of Health and Human Services. Retrieved September 19, 2023, from <https://www.hhs.gov/about/news/2023/05/23/surgeon-general-issues-new-advisory-about-effects-social-media-use-has-youth-mental-health.html>

Harvard Medical School (2023, August 27). How to help your child get the sleep they need. Harvard Health Publishing. Retrieved September 19, 2023, from <https://www.hhs.gov/about/news/2023/05/23/surgeon-general-issues-new-advisory-about-effects-social-media-use-has-youth-mental-health.html>

Curley, C. (2019, October 24). Only Half of U.S. Children Get Enough Sleep: Why That's a Serious Problem. Healthline. Retrieved September 19, 2023, from <https://www.healthline.com/health-news/children-lack-of-sleep-health-problems>



COOK CENTER FOR  
HUMAN CONNECTION



**Parent  
Guidance.org**