

Conoce los beneficios de la hora de dormir

¿Sabías que la cantidad de horas que duerme tu hijo puede estar relacionada con su comportamiento, desarrollo del lenguaje y peso futuro? Los beneficios de acostarse temprano y tener una rutina de sueño regular van mucho más allá de garantizar que tu niño duerma lo suficiente. Investigaciones muestran que tener una rutina constante a la hora de acostarse está relacionado con un sueño saludable en los niños pequeños. Por ejemplo, los niños pequeños que siguen la misma rutina todas las noches tienden a acostarse más temprano, se duermen más rápido y se despiertan menos veces durante la noche. Sin embargo, es posible que las ventajas no se detengan ahí. Un estudio reciente mostró que seguir una rutina típica a la hora de acostarse, que puede adaptarse a las necesidades individuales de los niños, puede ayudarles a progresar en sus habilidades de lenguaje, lectura y escritura, y tiene un impacto positivo en la forma en que manejan sus emociones. Estos avances en el desarrollo pueden, a su vez, formar vínculos más fuertes entre padres e hijos y dar como resultado un entorno familiar más feliz. Efectos a largo plazo Además de afectar la comunicación y el comportamiento, la falta de sueño puede tener efectos físicos a largo plazo. Un estudio de investigación de casi 1000 niños exploró si los niños en edad preescolar que se acostaban más temprano tenían un menor riesgo de obesidad en la adolescencia. Los resultados mostraron que los niños pequeños que se acostaban temprano en la semana (a las 8 pm o antes) tenían la mitad de probabilidades de ser obesos en la adolescencia que aquellos que se acostaban tarde. Una nueva investigación, con niños de entre tres y cinco años, examinó el impacto de las rutinas a la hora de acostarse. Los investigadores midieron el concepto de colores, números, letras, tamaños y formas de los niños como una forma de evaluar la preparación para el colegio. Las rutinas óptimas a la hora de acostarse (que implicaban consistencia, cepillarse los dientes, leer libros y evitar comidas y bebidas antes de acostarse) en los niños en edad preescolar se vincularon con puntajes más altos en la preparación para la escuela, así como con una mejor salud dental. Seguir una rutina habitual a la hora de acostarse a la misma hora todas las noches (por ejemplo, bañar a tu hijo, ponerlo en pijama, ayudar a cepillarse los dientes y leer un cuento juntos) también está relacionado a una mejor salud. Entonces, si aún no has implementado una rutina para la hora de dormir, es el momento de hacerlo. Sources Anderson SE, Andridge R, Whitaker RC. Bedtime in preschool-aged children and risk for adolescent obesity. *J Pediatr* 2016; 176:17-22. Felső R, Lohner S, Hollody K, et al. Relationship between sleep duration and childhood obesity: Systematic review including the potential underlying mechanisms. *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 2017; 27(9):751-61. Kitsaras G, Goodwin M, Allan J, et al. Bedtime routines child wellbeing & development. *BMC Public Health* 2018; 18(1):386. doi: 10.1186/s12889-018-5290-3 Mindell JA, Williamson AA. Benefits of a bedtime routine in young children: Sleep, development, and beyond. *Sleep Med Rev* 2018; 40:93-108. Last revised: October, 2018