

Prepara a tus hijos para el regreso a clases: Tips del sueño



Minerva Granillo Ávila | Campus Hidalgo

Durante las vacaciones los horarios del sueño en los niños suelen ser modificados drásticamente. Esta situación representa un ajuste considerable en el ciclo sueño-vigilia lo cual, puede manifestarse a través del bajo rendimiento académico, problemas de conducta, dificultades con la regulación emocional, falta de atención y energía, obesidad, entre otras.

Apoyar a tus hijos para tener un regreso a clase exitoso y aprovechar al máximo la energía recuperada puede ser fácil. A continuación, te mostramos como:

1. **Reanudar la hora de acostarse:** 4 días antes de que comiencen las clases mueve la hora de dormir, disminuye 15 minutos cada día hasta llegar a la hora deseada (es importante identificar las necesidades individuales de tu hijo).
2. **Preparación del ambiente:** Se deben apagar dispositivos electrónicos, cesar los juegos que causen agitación, disminuir las luces y evitar ruidos externos.
3. **Evite el uso del celular por medio del reloj digital:** En niños mayores de 2 años se aconseja tener un reloj digital con la finalidad de que el niño sea consciente de la hora en la que duerme y se despierta. De esta manera, se propicia un sentido de control sobre sus horarios de sueño.

4. **Establezca una rutina:** Aproximadamente 15 minutos antes de dormir, el niño debe crear un ambiente de preparación que le ayude a reducir la ansiedad como lavarse los dientes, ponerse ropa cómoda, cepillarse el cabello.
5. Es importante que el plan de acción se aplique de forma consistente por ambos padres o por los cuidadores principales del niño.
6. **Crear una Tabla del sueño:** Diseñe una pequeña tabla de manera divertida donde establezca los horarios para dormir y despertar, el niño pegará una calcomanía por cada día que cumpla con su horario del sueño, de igual forma, compre con él pequeñas recompensas que obtendrá de manera inmediata si cumple con lo establecido.

Recuerda: *Mantener reglas bien establecidas y ser constante en su aplicación es importante para generar un equilibrio emocional en el desarrollo de tus hijos.*