

## **5 consejos para conseguir el mejor hábito nocturno de los más pequeños, según Instituto del Sueño**

**Instituto del Sueño ofrece las mejores soluciones para aquellos padres que se desesperan al no conseguir inculcar de forma eficiente los hábitos más apropiados para que los niños se vayan a la cama y disfruten de un sueño reparador**

Hasta un 30% de los problemas de pacientes que acuden al pediatra obedecen a casos de trastornos del sueño, en busca de respuestas y consejos para acabar con aquellos problemas que impiden a los más pequeños disfrutar de un descanso reparador.

El insomnio infantil es un problema acusado por numerosos niños, los cuales tienen unas neuronas cerebrales que actúan como una especie de reloj biológico que les controla los momentos de la jornada en que pueden estar despiertos o dormidos, aunque iis.es apunta a determinadas condiciones medioambientales como la acción de la melatonina que asocia un ambiente oscuro con el sueño y la luminosidad con momentos activos del día.

A medida que el niño avanza, comienza a adquirir unos hábitos más fijos que en sus primeras semanas de vida, en las que puede llegar a descansar hasta 16 horas diarias repartidas en varias etapas, lo que hace que se despierte en medio de la madrugada.

No obstante, cuando se presupone que el niño debe descansar de una manera más normal y los padres se percatan de que no es así, deben tomar medidas para conseguir el mejor descanso posible para sus hijos.

Medidas para conseguir el mejor sueño infantil

A continuación, se ofrecen las principales pautas para acabar con los problemas de sueño en los más pequeños:

A diferencia de lo que se piensa, hay que evitar que los niños desempeñen ejercicio físico antes de irse a la cama, optando por actividades más pausadas, como ir al baño, un cuento o dibujar sobre papel.

Rutinas anteriores al sueño: estas mismas actividades se deben marcar como usuales en los momentos anteriores a irse a dormir, para que así lo asocien a esta rutina.

Cena ligera: al igual que ocurre con los adultos, los niños no necesitan comidas nocturnas muy pesadas que les impidan conciliar el sueño.

Los padres no deben mostrar alteración ante los actos de los niños, ya que cualquier signo de excitación o nerviosismo son captados a la perfección por los más pequeños.

Evitar el uso de dispositivos tecnológicos por parte de los niños, como tablets, ordenadores o móviles

antes de dormir puede ser contraproducente para los deseos de que concilien el mejor sueño posible.

Instituto del Sueño es una empresa muy reconocida internacionalmente por el tratamiento eficaz de todos los problemas relacionados con el descanso, aportando soluciones a sus pacientes para acabar con todo aquello que le provoca algún déficit en el tiempo de sueño adecuado.

**Datos de contacto:**

Instituto del Sueño  
91 345 41 29

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina Infantil](#) [Ocio para niños](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>