

## QUE EL CORONAVIRUS NO TE quite EL SUEÑO

Los momentos en los que nos invade el sueño, o las horas a las que sentimos hambre dependen de dos factores: un reloj biológico interno que es quién nos dice cuándo hemos de dormir y cuándo comer y unos sincronizadores, que son aquellos estímulos o hábitos que cada día ponen en hora nuestro reloj.

Probablemente nunca antes hemos experimentado una situación en la que los niños y buena parte de los adultos vamos a permanecer confinados en nuestros hogares durante un tiempo aún por determinar. En esta situación, los sincronizadores sociales, como son los horarios escolares, contactos sociales con compañeros y profesores, actividades extraescolares, horarios de comedor han sido, de golpe, eliminados para intentar evitar la expansión del coronavirus. Por tanto, si queremos evitar que el coronavirus nos quite el sueño y que los ritmos de nuestros hijos se vuelvan caóticos, hemos de adoptar como objetivo prioritario el de potenciar estos sincronizadores perdidos, y todo ello, quedándote en casa.

### ¿Qué podemos hacer?

El reloj biológico, el sueño y el estado de ánimo de nuestros hijos se beneficiará si somos capaces de trabajar con ellos en la consecución de tres objetivos complementarios:

El primero es el de mantener unas mismas rutinas respecto a los horarios de sueño (especialmente del despertar), de comidas, de actividad física, de los momentos dedicados al trabajo escolar y al ocio. Además, en una situación tan especial como esta, en la que no hay un horario rígido de entrada al colegio, los horarios de sueño se pueden adaptar ligeramente a las tendencias naturales de vuestros hijos (de dormirse antes o más tarde dependiendo de si tienen un cronotipo de alondras o búhos), pero eso sí, manteniendo siempre un horario estable y razonable.

El segundo objetivo es el de potenciar el contraste entre las actividades del día y el reposo nocturno. Las pilas del reloj biológico se cargan con la actividad diurna y el reposo nocturno. En este sentido es conveniente:

- Reservar un tiempo para el sueño nocturno según lo que necesite su hijo; el tiempo medio de sueño suele ser 11-14 horas para los niños de 1 a 2 años, de 10-13 horas para los de 3 a 5 años, de 9-12 horas para los de 6 a 12 años y de 8-10 horas para los adolescentes.
- Exponerse a luz natural durante al menos dos horas al día (por ejemplo, desayunando o jugando junto a una ventana bien iluminada).
- Durante el día, especialmente en las primeras horas de la mañana, evitar tareas pasivas (ver la TV, usar el móvil). En estas horas es mucho mejor activar el cuerpo fomentando actividades que requieran una activación mental (hacer deberes, lectura o pasatiempos) o de ocio compartido y movimiento.
- Al menos una hora antes de acostarles es mejor crear una rutina relajante para “desconectar del día” (contar un cuento, ejercicios de relajación compartidos) en un ambiente con poca luz y ruido.
- Es fundamental desayunar y evitar tanto el picoteo entre comidas como bebidas y comidas excitantes como el chocolate o los refrescos de cola, sobre todo, por la noche.

El tercer objetivo ha de estar orientado a la sincronización de sus horarios con el día natural. Esto lo podemos conseguir con unas medidas muy sencillas, como son:

- Dormir a oscuras y un poco antes de que se despierten sería recomendable que subiéramos las persianas del cuarto para que se despierten con la luz natural.
- Siestas: en niños de 2-4 años continuaremos con la rutina que tuvieran en la guardería o el colegio, que se reduce a una siesta después de comer. Es importante que tanto la duración, como la hora en que se realice dicha siesta siempre sea la misma por la importancia, ya comentada, de mantener rutinas y horarios de sueño. En adolescentes no recomendamos al igual que en el adulto la realización de una siesta después de comer y en caso de hacerla será de corta duración (máximo 30 minutos) y nunca más allá de la 17 horas.
- Comer y cenar pronto. En todo caso antes de las 15.00 para el almuerzo y al menos dos horas antes de ir a dormir para la cena.
- Evitar la luz de las pantallas (móviles, *tablets*, ordenadores, videojuegos...) al menos dos horas antes de ir a dormir, o al menos usar un filtro de luz azul.

Quizás podamos utilizar estos largos días de confinamiento social, en los que tanto tiempo vamos a pasar en casa, conviviendo con nuestros hijos, para aprender todos juntos a organizar mejor nuestro tiempo y así conseguir que el coronavirus no nos haga perder el sueño... ni la cabeza.

#### **Documento de Consenso del Grupo Pediátrico de la Sociedad Española de Sueño**

