

Los beneficios del sueño

¿Sabías que...? El tiempo de descanso de tu pequeño puede estar relacionado con su comportamiento, el desarrollo del lenguaje y el peso futuro. Los beneficios de irse a dormir temprano y una rutina regular de sueño van mucho más allá de asegurar que tu pequeño duerma lo suficiente. Los estudios demuestran que tener una rutina de acostarse consistente está relacionado con un sueño saludable en los niños pequeños. Por ejemplo, los niños que siguen la misma rutina todas las noches tienden a acostarse más temprano, se duermen más rápido y se despiertan menos veces por la noche. Sin embargo, es posible que las ventajas no se limiten solo a eso. Un estudio reciente demostró que seguir una rutina habitual a la hora de acostarse, con flexibilidad para adaptarse a las necesidades individuales de cada niño, puede ayudar a mejorar sus habilidades de lenguaje, lectura y escritura, y tener un impacto positivo en la forma en que gestionan sus emociones. Estos avances en el desarrollo pueden, a su vez, establecer vínculos más fuertes entre padres e hijos y dar lugar a un entorno familiar más feliz. Efectos a largo plazo Además de afectar a la comunicación y el comportamiento, la falta de sueño puede tener efectos físicos a largo plazo. Un estudio realizado con casi 1000 niños exploró si los niños en edad preescolar que se acuestan más temprano tienen un menor riesgo de obesidad en la adolescencia. Los resultados mostraron que los niños pequeños que se acostaban temprano durante la semana (a las 8 de la noche o antes) tenían la mitad de probabilidades de ser obesos que los que se acostaban más tarde. Un nuevo estudio, con niños de entre tres y cinco años de edad, analizó el efecto de las rutinas de acostarse. Los investigadores midieron el concepto de colores, números, letras, tamaños y formas que tenían los niños como una forma de evaluar la preparación para la escuela. Las rutinas óptimas a la hora de acostarse (que implicaban consistencia, cepillarse los dientes, leer libros y evitar tentempiés y bebidas antes de dormir) en los niños de preescolar estaban vinculadas con mayores puntuaciones en la preparación para la escuela, así como con una mejor salud dental. Seguir una rutina regular a la hora de acostarse a la misma hora todas las noches – por ejemplo, bañar a tu pequeño, ponerle el pijama, ayudarlo a cepillarse los dientes y leer un cuento juntos – también está relacionado con una mejora de la salud general. Por lo tanto, si aún no has implementado una rutina de sueño, ahora es el momento de hacerlo.