

# Higiene del sueño

## Sleep Hygiene



Children's  
of Alabama®

**UAB** MEDICINE.

---

1600 7th Ave S • Birmingham, AL 35233 • 205.638.9100

---

**Paso 1:** establezca una rutina para la hora de irse a la cama. Esto debe tomar entre 20 y 30 minutos y debe hacerse las 7 noches de la semana. Debe incluir únicamente actividades no estimulantes. Elija tres:

1. Bañarse
2. Cepillarse los dientes
3. Leer libros (en voz alta o a solas, en silencio, según la edad del niño)
4. Escuchar música suave
5. Cantar canciones de cuna
6. Relajación muscular progresiva

**Paso 2:** asegúrese de que la hora de irse a la cama y la de levantarse son las mismas todos los días de la semana, ¡incluidos los fines de semana! La hora de irse a la cama debe ser la misma cada noche, entre 30 minutos y 1 hora.

**Paso 3:** pase al menos 20 minutos al aire libre cada día. La exposición a la luz natural por la mañana ayudará a establecer una rutina de sueño saludable.

**Paso 4:** las luces nocturnas con iluminación cálida son adecuadas. Los aparatos de sonido con ruido blanco también pueden ayudar. Apague todas las luces decorativas (cadenas de luces LED, móviles luminosos, adornos luminosos para el techo, etc.).

**Paso 5:** si no puede quedarse dormido al cabo de 20 a 30 minutos, levántese de la cama y lea un libro hasta que se sienta somnoliento. Una vez que esté somnoliento, regrese a la cama.

**NO** tome cafeína después de las 12:00 p.m.

- |                       |            |                               |
|-----------------------|------------|-------------------------------|
| o Coca Cola           | o Té dulce | o Leche de chocolate          |
| o Mountain Dew        | o Sunkist  | o Té verde/té verde dietético |
| o Bebidas energéticas | o Café     |                               |

**EVITE** los aparatos electrónicos en el dormitorio (nada de aparatos electrónicos desde 2 horas antes de acostarse).

- o Los teléfonos celulares, los videojuegos, las computadoras portátiles y las tabletas no deben usarse en el dormitorio antes de dormir.
- o Cargue el teléfono celular en otra habitación por la noche.

Si el niño tiene más de 5 años, limite las siestas diurnas a entre 20 y 30 minutos y duerma la siesta **SOLO** si es necesario.

- o **EVITE** las siestas diurnas siempre que sea posible.
- o **EVITE** las siestas a última hora de la tarde/noche.

**NO** utilice el dormitorio como lugar de castigo, como "tiempo fuera".

**NO** utilice el dormitorio para hacer los deberes escolares, si es posible.

¡Reserve el dormitorio solo para dormir!

