



https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo_pdf.png



https://enfamilia.aep



https://enfamilia.aeped.es/sites/en

ped.es/th



file:///var/www/enfam

Día Mundial del Sueño

Con motivo del día Mundial del Sueño que se celebra hoy, la Asociación Española de Pediatría (AEP) constata que hay una mayor sensibilización en las familias con los problemas relacionados con el sueño.

En torno a un 20% de los niños españoles tiene dificultades con el sueño a lo largo de su desarrollo, o bien para iniciarlo o para mantenerlo durante la noche.

Desde el Grupo del Sueño de la AEP se recalca la importancia de conocer que la rutina del [sueño](#) abarca las 24 horas del día, con lo que para mejorar el sueño no hay que fijarse únicamente en lo que se debe hacer por la noche, la higiene del sueño es una higiene de hábitos saludables durante todo el día.

Es importante aumentar el contraste entre lo que es día y lo que es noche: luz y actividad frente a oscuridad y desactivación.

Es por ello que, para mejorar el sueño de los niños, desde el Grupo del Sueño de la AEP, realizan las siguientes recomendaciones:

- Exponer a los niños a luz natural a primeras horas de la mañana.
- Procurar que vayan al colegio andando o en bicicleta para activarse.
- Que la actividad física se reduzca tres o cuatro horas antes del inicio del sueño.
- No utilizar las pantallas dos horas antes de acostarse.
- Tener unos horarios regulares de comidas y procurar hacerlo un rato antes de irse a la cama, lo que se conoce como “crononutrición”.

Artículo publicado el 17-3-2023, revisado por última vez el 17-3-2023

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/noticias/dia-mundial-sueno>