



El pico y placa puso a madrugar más a los niños caleños, ¿es sano?

Cansancio, irritabilidad y bajo rendimiento académico son algunas señales de pocas horas de sueño en los menores.

Desde el pasado 16 de enero el sueño de muchos niños se ha visto alterado debido a la modificación en el horario del pico y placa que volvió a regir en Cali, esta vez de 6:00 a.m. hasta las 9:00 a.m.

Para algunos padres esto afecta a los niños en etapa escolar, ya que no están cumpliendo sus horas necesarias de sueño pues deben levantarse mucho más temprano para ser transportados de manera particular al colegio.

“Por esa medida toca levantar a nuestros hijos más temprano. No es justo con ellos, al despertarlos una hora antes están más cansados y no aprenden de la mejor manera”, dice Sandra Loaiza, madre de familia.

Pero, ¿qué tipo de problemas le ocasiona a un niño en etapa escolar no dormir las horas necesarias?

Según Luz Elena Moreno, pediatra del grupo Emi, “el sueño tiene una serie de ciclos o de etapas que están directamente relacionados con el aprendizaje y la memorización, y el no tener unos ciclos de sueño adecuados sí puede afectar el desarrollo de las actividades diarias y, sobre todo, interferir con el buen desempeño en las actividades escolares”.

Con esto concuerda Juan Fernando Gómez, neuropediatra de la Fundación Clínica Valle del Lili y docente de la Universidad Icesi: “El sueño reparador y adecuado en los niños es una herramienta indispensable para garantizar que los procesos del aprendizaje se consoliden. Está comprobado que dormir bien ayuda a afianzar la memoria de lo que se aprendió durante el día”.

Para el neuropediatra, lo importante no es el número de horas que duerma el niño, sino lo que cada uno necesita. “Un sueño reparador no significa unas horas determinadas, por ejemplo, si un niño duerme menos de ocho horas, al día siguiente está activo no se ve cansado, ni somnoliento. Ese es el número de horas que para su organismo son adecuadas”.



Esto, explica, “no quiere decir que si duerme menos esté bien, solo aclara la diferencia entre los niños, sus edades y los periodos de sueño que requieren”.

Es claro en decir que cada uno es diferente y recomienda a los padres tener en cuenta las horas recomendadas de sueño, pero no hacer de estas una cuestión obligatoria. “Todos los organismos no reaccionan igual y aunque hay unas horas recomendadas (ocho) la idea es identificar cuál es el patrón de horas requeridas por el menor, así como puede que necesite menos, están los casos en que los niños necesitan más horas, pues su desgaste físico en el día ha sido mayor”.

Otro aspecto fundamental que afecta en la implementación de las rutinas adecuadas de sueño es el acceso no controlado a dispositivos electrónicos como celulares, teléfonos inteligentes, videojuegos, televisores, entre otros elementos tecnológicos, que pueden robarle el sueño a los más pequeños.

Según Catalina Malaver, psicóloga del colegio Nuevo Cambridge, que los más pequeños tengan acceso a estas herramientas no es malo, lo que no se debe permitir es el abuso de ellas. “Estamos en una época muy tecnológica, los padres deben ver la manera de controlar el uso de la tecnología, no quiere decir que sean buenos o malos, si no cuál es el uso y los horarios para ese uso”.

“Si ellos tienen la rutina de ir a la cama a la misma hora, entre 7:00 y 7:30p.m., no deben acceder a estos medios a esa hora”, añade.

Esta psicóloga advierte de la importancia de que los maestros estén pendientes de esos cambios en los niños. “Un niño que no duerme puede verse más cansado de lo habitual, estar un poco lento al hacer las actividades o por el contrario, causarle hiperactividad y déficit de atención, son niños a los que les cuesta trabajo concentrarse en la clase, son dispersos o inquietos”.

Horas adecuadas de sueño

Identifique, según las edades, cuáles son las horas de sueño requeridas .

- De 1 año hasta antes de los 3 los niños duermen alrededor de 14 horas.
- Los de 3 a 5 años duermen 12 horas. (Pero hay que tener en cuenta que puede variar hasta dos horas menos).



- De 6 hasta la adolescencia (etapa escolar) se recomiendan 8 o 10 horas de sueño.
- Los maestros no deberían sobrecargar de tareas a los alumnos.

También manifiesta que la falta de sueño podría alterar su comportamiento social. “Pueden ponerse irritables, malgeniados, agresivos y no seguir instrucciones e incluso, sobrepasar algunos límites”. Por lo general, el trastorno del sueño causa bajo rendimiento académico y llamados de atención constantes.

Cuando los casos son prolongados, pueden verse señales físicas: son niños con bajo peso o sobrepeso o presentar problemas metabólicos.

Sin embargo, deben diferenciarse estas señales, porque según explica Gómez, si los niños aparentemente tienen unas horas de sueño normales, puede tratarse entonces de una enfermedad del sueño.

“Algunas enfermedades pueden también producir problemas del sueño, por ejemplo, pausas al respirar, dificultades como movimientos anormales durante el sueño. Estas enfermedades no son usuales en los niños, pero en caso de dudas, se deben descartar consultando al especialista”.

Por otra parte, la psicóloga Malaver hace énfasis en que hay que evaluar si los niños no están durmiendo es por esperar a los padres a que lleguen del trabajo. “Es normal que cuando ellos lleguen de laborar quieran compartir con sus hijos tiempo de calidad, pero en muchos casos esto es lo que afecta sus horarios”, dice y agrega que en esas circunstancias hay que priorizar el bienestar de los hijos. “Para muchos papás es difícil y lo comprendo como madre, pero por más difícil que esto pueda ser, ellos están primero”.

Recomendaciones para un buen dormir

Según los especialistas hay que tener en cuenta que la hora de sueño debe ser establecida por los padres y no por los niños. Igualmente, hay unos consejos para que los infantes puedan dormir de manera efectiva.

-Antes de que se lleve al niño a dormir debe apagarse el televisor, guardar los juegos, apagar la luz y no realizar ningún tipo de actividad física, pues esto los activa.

-Una hora antes de dormir no deben consumir alimentos.



Sala de Prensa

-Los padres no deben esperar a que el niño esté muy cansado y dormido para acostarlo, sino programar su horario de sueño.

-Se recomienda un ambiente tranquilo, agradable, en el cual el niño pueda conciliar el sueño.

-Es ideal usar una paleta de colores pasteles para el cuarto, los intensos afectan de manera psicológica el sueño y buen descanso de los niños.

Diario El País, 05 de Febrero de 2017. Página C10