



El sueño infantil, elemento clave para el aprendizaje, la memoria y el bienestar emocional

■ Redacción M.

Dormir bien durante la infancia no significa únicamente descansar. El sueño cumple una función esencial en el desarrollo cerebral, físico y emocional de los niños, y su calidad influye directamente en aspectos como el aprendizaje, la memoria, la regulación emocional y la conducta diaria.

Sin embargo, los problemas relacionados con el descanso son cada vez más habituales en niños y adolescentes, muchas

veces por hábitos poco adecuados y por el uso excesivo de dispositivos electrónicos.

El doctor Marco Antonio Gudiño Pérez, neuropediatra del Hospital Quirónsalud Marbella, ha recordado que "el sueño es una función biológica esencial para el desarrollo neurológico, físico y emocional del niño". Según explica, durante las horas de descanso "se producen procesos clave como la maduración cerebral, la consolidación de la memoria o la regu-

lación metabólica". Por este motivo, la falta de sueño no debe considerarse un problema menor.

Dormir mal afecta al rendimiento escolar

El especialista advierte de que "dormir mal de forma mantenida puede repercutir directamente en el rendimiento escolar y la conducta". Además, señala que "Muchas alteraciones del comportamiento o dificultades escolares pueden tener su ori-

gen en un sueño insuficiente o de mala calidad".

Rutinas

Para mejorar el descanso infantil, el neuropediatra insiste en la necesidad de establecer rutinas estables desde edades tempranas. Una de las medidas más importantes es mantener horarios regulares para acostarse y despertarse, incluso durante los fines de semana. En este sentido, recuerda que "Dormir y despertar a la misma hora todos

los días ayuda al cerebro a regular el ciclo sueño-vigilia". También recomienda crear una rutina tranquila antes de dormir, con actividades relajantes como un baño templado, una cena ligera o la lectura. El dormitorio, además, debe favorecer el descanso y mantenerse "oscuro, silencioso y con una temperatura confortable".

Uno de los factores que más perjudica el sueño infantil es el uso de pantallas antes de acostarse. Móviles, tablets, videojuegos y redes sociales alteran el descanso porque la luz azul reduce la producción de melatonina, la hormona que regula el sueño. Además, provocan una estimulación cerebral que dificulta la desconexión. Por eso, el doctor Gudiño advierte que "Las pantallas son una de las principales causas de alteración del sueño infantil" y recomienda evitarlas al menos una hora antes de dormir o, "idealmente, dos horas en adolescentes".

También existen señales de alarma que pueden indicar un trastorno del sueño, como ronquidos frecuentes, pausas respiratorias durante la noche, somnolencia diurna excesiva o problemas persistentes de atención y conducta. En algunos casos, dormir mal no produce cansancio visible, sino irritabilidad, hiperactividad o dificultades escolares.

Por último, el especialista recomienda enseñar al niño a dormir de forma progresivamente autónoma, evitando que dependa siempre de brazos, cochecito o televisión. Ante los despertares nocturnos, aconseja actuar con calma: "Si se entra en la habitación, debe hacerse brevemente, con poca luz y sin estimular al niño". En definitiva, "Dormir bien no solo mejora el descanso diario, sino que es clave para el desarrollo, el aprendizaje y la salud futura del niño".