

RECOMENDACIÓNS PARA UN CORRECTO DESCANSO

A Asociación Española de Pediatría sinala que o 30% dos nenos e nenas presentan nalgún momento do seu desenvolvemento un **Trastorno do Sono**; e que esta porcentaxe pode subir ata un 80% nas crianzas con alteracións no neurodesenvolvemento.

Co obxectivo de favorecer o descanso das nosas nenas e os nosos nenos, propoñemos unha serie de medidas:

- Establecer un horario regular para deitarse e erguerse.
- Crear unha serie de rutinas de sono, como por exemplo: ducha, cea, conto/charla e durmir.
- Evitar as sestras prolongadas, e que o seu horario non exceda das 17:00h.
- Non empregar o sono como castigo.
- Favorecer que o dormitorio sexa un lugar agradable, e evitar usar a habitación como castigo.
- Favorecer un ambiente silencioso.
- Potenciar a actividade física, sempre que non sexa a última hora do día.
- Evitar o uso das pantallas 1 hora antes do inicio das rutinas de sono.
- O remate da cea debe estar afastado entre media hora e unha hora do momento do sono.

Se a pesar de tomar todas estas medidas, observa que o seu neno ou nena, segue tendo dificultades co sono, consulte co servizo de pediatría.