



# TELEVISION, LUZ, ELECTRÓNICA Y SUEÑO

Los niños con demasiada exposición a la televisión o al videojuego antes de acostarse son más propensos a tener sobrepeso, tienen peores notas en la escuela y más problemas para dormir

## Lo que afecta el sueño

- Televisión
- Videojuegos
- Tabletas
- Ordenadores
- Portátiles
- E-Readers
- Teléfonos inteligentes
- Luces nocturnas



## Los hechos

- Los dispositivos electrónicos, los televisores y la mayoría de las luces emiten luz que le afecta la capacidad del niño para dormir bien.
- El reloj de sueño-vigilia del cuerpo o el ritmo circadiano es muy sensible a la luz.
- La luz alrededor de la hora de acostarse impide que el cuerpo produzca suficiente melatonina.
- La melatonina es una hormona que hace que su hijo tenga sueño cuando se oscurece.
- La luz y la electrónica antes de la cama despierta el cerebro y le dice al cuerpo que su hora de estar despierto.
- La luz puede incluso afectar la melatonina 2 horas antes de acostarse.

## ¿Qué pasa con la electrónica en el cuarto?

- 1. Se asocian con el sueño** - Si su hijo se queda dormido usando un dispositivo electrónico ahora, es más probable que lo desee o lo necesite para volver a dormirse cuando se despiertan por la noche.
- 2. Usted pierde el control** - Con los dispositivos electrónicos en el dormitorio, no puede controlar y controlar lo que su hijo está viendo, y cuánto ven
- 3. Los niños ven más televisión** - Los niños que tienen televisión u otro aparato electrónico en su dormitorio miran 5½ horas más de tiempo de pantalla a la semana que los niños sin electrónica en el dormitorio.
- 4. Pensamientos y sueños de miedo** - Las imágenes de miedo que su hijo puede ver en la televisión o en los videojuegos puede causar más temores de dormir o pesadillas. Esto puede hacer que sea más difícil quedarse dormido y permanecer dormido.

# Lo que puedes hacer

Una de las mejores cosas que puede hacer para mejorar el ambiente de sueño de su hijo es quitar toda la electrónica del dormitorio.

## 1. Hacer una rutina de la hora de acostarse sin la electrónica

Si su hijo ya ha asociado el televisor con el sueño, eliminarlo puede ser un gran cambio. Trate de comenzar una rutina consistente para acostarse, y 1 hora antes de acostarse, reemplazar el tiempo de televisión con tiempo de cuentos, yoga o colorear.

## 2. Practique lo que predica.

Tome los dispositivos electrónicos de su dormitorio. Las reglas tienen más sentido para los niños si ven a toda la familia siguiéndolos.

## 3. Establecer un lugar especial

Mover toda la electrónica en el hogar a un lugar, que no es un dormitorio o dormir espacio. Aquí es donde su hijo puede ver la televisión o jugar con otros dispositivos electrónicos.

## 4. Mantener a los monstruos alejados

Violentos, o de ritmo rápido de televisión y los juegos pueden hacer que los monstruos parezcan más reales. Trate de usar "spray monstruo". Esto puede ser una mezcla de agua y aceite de lavanda en una botella de spray. Rocíe esto en la habitación antes de acostarse para ayudar a aliviar los temores de su hijo, y crear un ambiente de sueño más cómodo.

## 5. Pesadillas y sueños de miedo

Quitar la luz ayuda a que su hijo duerma, pero a veces puede provocar temores de los oscuros y atemorizados sueños. Trate de voltear la almohada hacia el "lado de los buenos sueños" para calmar los temores y ayudar a su hijo a caer fácilmente de Nuevo a dormir. Si se necesita una luz nocturna, pruebe una bombilla que no sea LED, lejos del espacio para dormir



## RECURSOS PARA LOS PADRES

- [Nationalsleepfoundation.org](http://Nationalsleepfoundation.org)
- [Sleepforkids.org](http://Sleepforkids.org)
- [HealthyChildren.org](http://HealthyChildren.org)
- AAP Program: "Brush, Book, Bed" is available at: <http://bit.ly/bedroutine>
- <http://www.seattlechildrens.org/clinics-programs/sleep-disorders/resources/>