



RUIDO Y DORMIR

Si sus niños se despiertan a cada golpe en la noche, o duermen como una roca; El sonido puede afectar su sueño e impactar su salud en general.

Ruidos que pueden afectar el sueño

1. Electrodomésticos
2. Televisores, radios, electrónica
3. Mascotas
4. Otras personas en el hogar
5. Tormentas eléctricas
6. Tormentas eléctricas
7. Tráfico
8. Ruido urbano de la ciudad
9. Trenes, aviones o barcos
10. Lavado de inodoro



Los hechos

- Cuando sus hijos están dormidos, sus cerebros pueden escuchar y despertar hasta los ruidos más tranquilos.
- Incluso si sus hijos no se despiertan completamente, si sus cerebros se despiertan debido a ruidos durante toda la noche, y sus ciclos de sueño pueden verse afectados.
- Los ruidos, incluso en volúmenes bajos, pueden causar problemas de sueño en los niños.
- Los ruidos se miden por "niveles de decibeles".
- El ruido excesivo puede causar mal sueño, lo que puede conducir a problemas de salud a largo plazo, como enfermedades del corazón.

¿Qué tipo de ruido es seguro?

Decibel (db) Nivel	Suena como	Efecto en el sueño
Debajo 30 db	Respiración normal Un reloj haciendo tictac Hojas soplando Ruido blanco suave	Poco o ningún efecto en el sueño; Seguro
30-to-40 db	Susurros Llamadas de aves Una biblioteca tranquila	Causas Despertares; Puede causar problemas para dormir
40-to-55 db	Tormenta de lluvia Tormenta de viento Ruido de tráfico Un refrigerador funcionando	Afecta a la mayoría de la gente. Provoca despertares; Puede causar problemas para dormir
Encima 55 db	Hablando normalmente Radio, televisores Lavadora Lavado de inodoro	Mucha exposición está relacionada con enfermedades del corazón; Probablemente causará problemas de sueño



Lo que puedes hacer

Una de las mejores cosas que puede hacer para mejorar el espacio de sueño de su hijo es limitar los ruidos de distracción a lo largo de la noche que pueden despertarlos.

1. ¿El niño duerme mejor con música?

¡Esta bien! Queremos que su hijo tenga el mejor sueño posible. Trate de elegir música que sea lenta y silenciosa, que no cambie en volumen o ritmo. La música sin palabras es la mejor. Mantenga esta parte de su rutina de dormir en lugar de emocionante. Las máquinas de ruido blanco también pueden ser útiles.

2. Apagar música una vez que su hijo esté dormido

If your child uses music to go to sleep at night, be sure to turn off the music once they fall asleep. You can also teach them how to turn the music back on if they wake up and need it to fall back asleep. Some music players have a timer you can set.

3. Mantener cerradas las ventanas

Los ruidos exteriores no son algo que podamos controlar. Pero mantener las ventanas cerradas por la noche puede ayudar a ahogar los sonidos que pueden despertar a su hijo por la noche. También puede intentar mover su cama lejos de las ventanas en su dormitorio.

4. Compartiendo una habitación con un hermano ronquido?

Lo más importante es que el niño que ronca sea evaluado por su PCP. De lo contrario, hacer este trabajo para los niños pequeños es tener las camas tan separadas como sea posible. Un divisor de la habitación o el uso de un "ventilador de dormir" o "máquina de ruido blanco" entre las camas también puede ayudar a ahogar el ruido no deseado.

5. La forma segura de usar máquinas de ruido blanco

Nunca coloque la máquina justo al lado de la cama o la cuna, guárdela en una cómoda a través de la habitación. Mantenga el volumen bajo, pero el sonido todavía se puede escuchar. Debe sonar como si estuviera de pie fuera de la puerta de un baño cuando alguien está tomando una ducha.



RECURSOS PARA LOS PADRES

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