



## SUEÑO + SALUD MENTAL

### Descripción de esta clase para padres y cuidadores

A medida que los niños crecen, a menudo les cuesta dormir lo suficiente. Las exigencias del colegio, las actividades extraescolares, los eventos sociales y las pantallas tan absorbentes pueden mantenerlos despiertos hasta altas horas de la noche. Pero sus cuerpos y cerebros necesitan dormir para mantenerse sanos.

Esta lección se centra en la relación entre el sueño y la salud mental. El sueño y la salud mental son bidireccionales, lo que significa que uno puede potenciar o perjudicar al otro. Los problemas de salud mental pueden afectar el sueño de dos maneras opuestas: a veces dificultan conciliar y mantener el sueño; otras veces dificultan levantarse de la cama y reunir energía. El sueño también puede afectar la salud mental. Dormir poco provoca privación del sueño, lo que afecta directamente el estado de ánimo y el nivel de estrés. Por otro lado, dormir demasiado puede interferir con la capacidad de una persona para tener interacciones sociales significativas o realizar sus tareas diarias.

Los niños merecen comprender la ciencia y los datos que respaldan las recomendaciones de sueño que escuchan (una y otra vez), comenzando con información sobre [melatonina](#). Esta es la forma más probable de conseguir su aprobación... y convencerlos de que se acuesten un poco más temprano.

Una aclaración sobre la higiene tecnológica y el sueño: prácticamente todos los estudios que han analizado el tema concluyen que las personas de todas las edades se duermen más rápido, duermen más profundamente y durante más tiempo cuando no se ven interrumpidas por la tecnología. ¿Qué significa esto exactamente? Implica desconectarse de los dispositivos al menos una hora (idealmente dos) antes de acostarse; desactivar las notificaciones; y cargar los dispositivos fuera del dormitorio.

La relación entre el sueño y la salud mental afecta a personas de todas las edades. Todos nos beneficiamos al comprender la importancia del sueño y al implementar rutinas que nos ayuden a descansar lo suficiente.