



Una Visión Mensual de Herramientas Prácticas para Ayudar a su Familia

# Bienestar Hoy

Para Padres & Familias

## ¿Covid-19 Interrumpe su Sueño?

¿Siente que usted y sus hijos están perdiendo el sueño? El culpable puede ser Covid-19. Muchas personas de todas las edades han perdido el sueño durante la pandemia, tanto que tiene un nombre: coronasomnia.<sup>1</sup>

¿Cómo ha causado Covid-19 menos sueño? Aquí hay algunas razones:

- **Un nuevo estrés debido a Covid-19**, incluyendo:

- » Encontrar a alguien que cuide a los niños,
- » Tener a los niños en casa todo el día,
- » Trabajar o asistir a la escuela desde casa,
- » Enfermarse y
- » Perder un trabajo / estar sin trabajo.

- **Disminución de la actividad.**

Sin salir y hacer tanto como de costumbre, su cuerpo puede tener dificultades para estar cansado a la hora de acostarse.

- **Cambios en rutinas.**

Con diferentes horarios, generalmente vienen otros horarios de sueño, lo que puede resultar en un sueño deficiente / menos tiempo de sueño.

1 Consulte "Covid-19 nos está Rompiendo el Sueño con Coronasomnia: Consejos para Contraatacar", UC Davis Health, publicado el 23 de septiembre de 2020.

## Cómo Dormir Mejor para Ayudar a la Salud Mental

Una mala noche de sueño de vez en cuando es normal para la mayoría de las personas. Sin embargo, una falta constante de buen sueño puede causar muchos problemas, como ansiedad, estrés y depresión. Dormir bien es importante para una buena salud mental. A continuación, se presentan algunos consejos para ayudar a sus hijos (¡o a usted!) a dormir mejor.

### Consejos para Dormir

- **Mantenga una rutina.** Aunque la vida no vuelva a la normalidad, adapte la rutina de su familia y cúmplala. Por ejemplo, limite las horas de sueño. Si sus hijos solían levantarse a una hora determinada para ir a la escuela, asegúrese de que todavía pongan una alarma para esa hora cada mañana. Lo mismo se aplica a cualquiera que trabaje desde casa. Asegúrese de que la rutina incluya un receso para el almuerzo y/o recreo.

- **Establezca una rutina para**

**dormir.** Haga que sus hijos se vayan a la cama a una hora determinada cada noche. Asegúrese de que su rutina incluya actividades que los ayuden a relajarse, como leer o tomar un baño.

Algunas actividades que pueden dañar su sueño incluyen:

- » Hacer ejercicio vigoroso,
- » Ver pantallas y
- » Hacer los deberes en la cama.

- **¡Haga que sus hijos se muevan!** En la medida en que su familia pueda hacer de manera segura, camine, haga yoga, visite un parque, haga cualquier tipo de movimiento que ayude a sus hijos a reducir su estrés y sacar algo de energía.

- **Evite las siestas.** A menos que sea una pequeña siesta temprano en el día, trate de no dejar que sus hijos mayores tomen una siesta. La siesta podría hacer que sus hijos no se sientan cansados cuando llegue la hora de acostarse.

- **Reajustarse.** Si a sus hijos les cuesta conciliar el sueño o volver a dormirse después de despertarse en medio de la noche, anímelos a que se reajusten levantándose de la cama durante unos minutos. Indíqueles que eviten ver las pantallas, encender luces brillantes, o haciendo cualquier cosa energizante.

Si sus hijos todavía tienen dificultades para dormir y esto dura al menos dos semanas, considere hablar con un proveedor de atención primaria sobre un posible tratamiento.