



ESTILO DE VIDA > BLOG MAMÁS REALES

## Dormir bien: una misión familiar



*Dormir bien influye en el desarrollo de los niños*

Hace unas semanas conversamos con Natalia Schwarzkopf sobre el sueño infantil y si hay algo claro es que el sueño de los niños repercute directamente en el de los padres. O sea, el buen sueño familiar debería ser un trabajo de equipo.

Cuando hay bebés en la casa y duerme mal, la mamá o el papá también duermen mal. Y ya sabemos que un buen descanso regula el nivel de energía que se tendrá al otro día, y que eso determina en gran parte el humor, las ganas y el disfrute de ese día.

Así que, comprometidas con dar algunas sugerencias para mejorar el sueño de las familias y habiendo escuchado de boca de una experta que “el sueño de la noche se construye durante el día”, le pedimos algunas ideas concretas para aplicar en las casas.

¿Prueban y nos cuentan?

El sueño de la familia se construye durante el día

### ¿CÓMO?

1. Desayunando de manera nutritiva y balanceada. Recuerda que el principal gasto energético se genera en el transcurso de la mañana.
2. Procurando tener entre 1 o 2 horas de exposición a luz natural, en lo posible durante la mañana.
3. Realizando actividad física o paseos al aire libre. Evita realizar ejercicios intensos al menos 2 a 3 horas antes de acostarte tú y tus peques.
4. Ventilando tu casa a diario.
5. Procurando que tus peques y tú terminen la jornada al llegar a casa. Genera un ambiente cálido (con luces tenues, sin pantallas y ruidos acordes) y asegúrate un momento de conexión y empatía con ellos (mediante juego, cosquillas o charla).
6. Evitando que tus peques se expongan a pantallas luego de las 18:00 horas.
7. Compartiendo con tus peques las tareas del hogar, como cocinar o poner la mesa.
8. Cenando al menos 2 horas antes de la hora de cama. Evita comidas copiosas, gasificados o dulces.
9. Recuerda que tus necesidades de sueño nocturno son diferentes a las de tus chicos (ellos necesitan de 10 a 11 horas y tú 7 a 8).
10. Acostando a tu hijo/a entre las 20:00 o 21:00 horas. Luego regálate unas horas para ti.

---

**Natalia Schwarzkopf** es médica, nacida en Uruguay pero radicada en Suecia. Tiene una maestría en Neurociencia y otra en Sueño. Es consultora del sueño infantil y la encuentran en Instagram en @puertosonar

[Blog mamás reales](#)

[dormir bien](#)

[Sueño infantil](#)

[Tips para dormir bien](#)

[Mejorar el sueño](#)

[Salud](#)

REPORTAR ERROR