



**Equilibrio entre la tecnología y la vida personal:
Ayudando a las familias a prosperar en un mundo digital**

GUÍA FAMILIAR SOBRE EL SUEÑO



**California Partners
PROJECT**

ESTA GUÍA OFRECE LOS SIGUIENTES RECURSOS:

HERRAMIENTA 1: Entender qué está interfiriendo

HERRAMIENTA 2: Elaborar juntos un plan de sueño

HERRAMIENTA 3: Predicar con el ejemplo

Introducción



"El sueño es uno de los protectores más poderosos del bienestar de nuestros hijos, y una de las primeras cosas en resentirse en un mundo que nunca se apaga. Como madre, sé lo difícil que puede ser crear un ambiente tranquilo al final del día. Pero cuando el sueño se ve afectado, todo se resiente: el estado de ánimo, la concentración, la salud física y la resiliencia emocional. Proteger el sueño significa crear ritmos que permitan que el cerebro y el cuerpo de nuestros hijos se recuperen por completo, y me enorgullece ofrecer esta guía para ayudar a los padres a establecer rutinas nocturnas consistentes y sin pantallas, basadas en la calma y la conexión".

— **Jennifer Siebel Newsom**, primera dama de California y cofundadora del California Partners Project

Cuando dormimos bien, regulamos las emociones con mayor facilidad, nos involucramos más plenamente en la actividad física y tomamos mejores decisiones sobre comidas y meriendas. Cuando el sueño se ve alterado, todo lo demás se vuelve más difícil. Esta guía ayuda a las familias a comprender la importancia del sueño para la salud y el bienestar, qué puede estar obstaculizando los hábitos de sueño saludables y cómo dar pasos pequeños y realistas hacia noches más reparadoras.

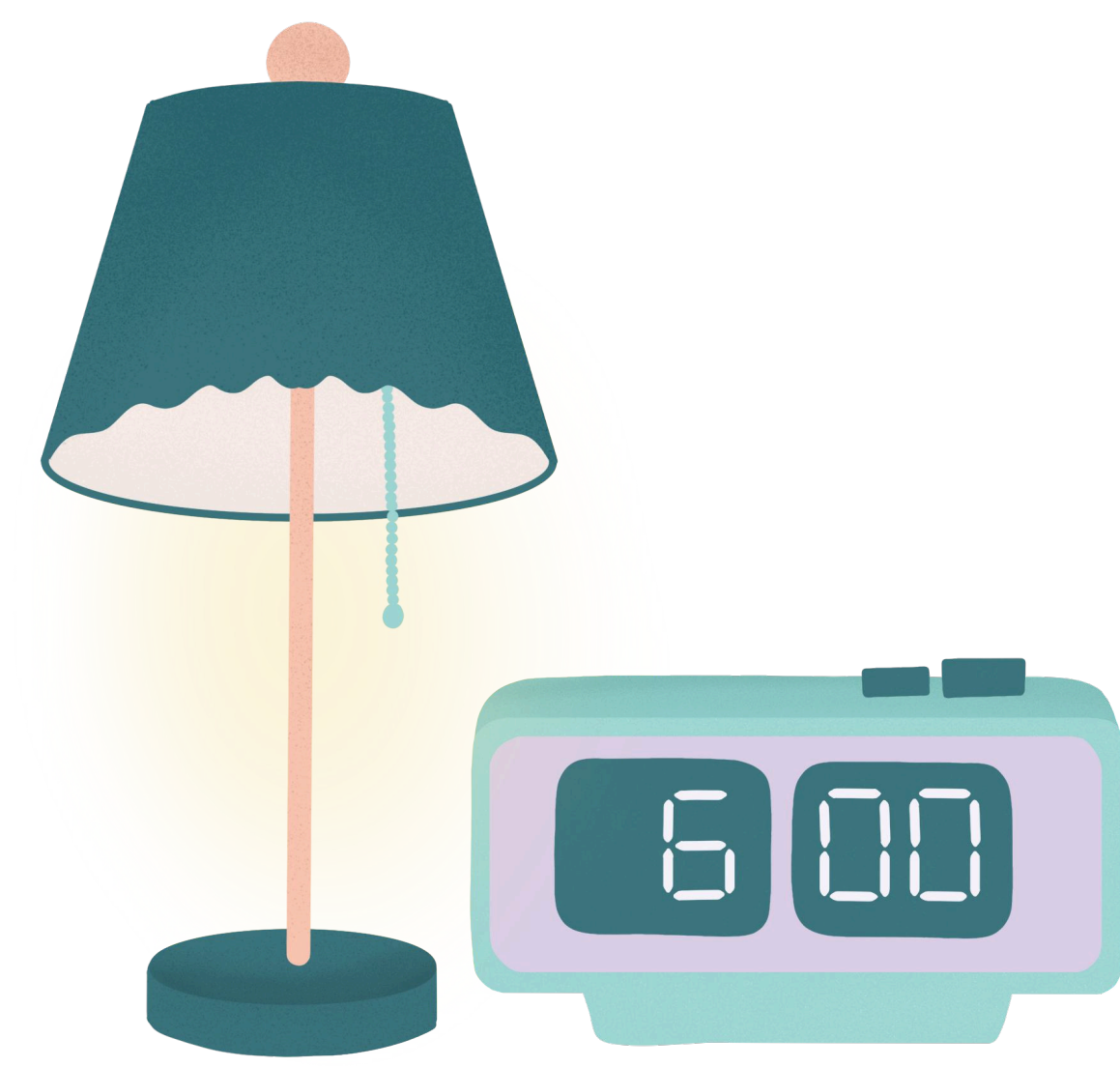
¿SABÍAS
QUE...?

Conducir con sueño es responsable de aproximadamente un millón de accidentes de tráfico al año en EE. UU. (el 20 % del total de accidentes). ([División de Medicina del Sueño de la Facultad de Medicina de Harvard y Administración Nacional de Seguridad Vial](#)).

Según los [CDC](#), solo 1 de cada 4 estudiantes de secundaria duerme al menos 8 horas las noches de colegio. Dormir menos de 8 horas por noche de forma habitual se asocia con un mayor riesgo de desarrollar afecciones médicas graves—como obesidad, diabetes o enfermedades cardiovasculares—y una menor esperanza de vida. ([División de Medicina del Sueño de la Facultad de Medicina de Harvard](#)).

HERRAMIENTA 1

Entender qué es lo que está *interfiriendo*



Los problemas de sueño se manifiestan de forma diferente en cada hogar y no todos tienen la misma causa. En el caso de algunos niños, las dificultades de sueño continuas, pueden estar relacionadas con afecciones médicas o relacionadas con el sueño (como el insomnio, la apnea del sueño o la ansiedad) que se beneficiarían con el apoyo de un pediatra o un especialista en sueño. Para otros, los problemas del sueño se deben a hábitos diarios como horarios irregulares, estimulación nocturna o dificultad para relajarse.

Y para muchas familias, la tecnología juega un papel importante, ya sea manteniendo el cerebro alerta, alterando las rutinas o dificultando el descanso completo por la noche.

Entender qué está provocando los problemas del sueño de su hijo puede ayudarle a centrarse en los cambios que más importan. Empecemos por identificar qué es lo más urgente antes de lanzarnos a buscar soluciones.

Problemas comunes con el sueño

- ☐ ¿Se lleva su hijo el teléfono, la tableta o la consola de videojuegos a la cama, o duerme con ellos cerca?
- ☐ ¿Son las pantallas o los dispositivos un motivo constante de conflicto a la hora de acostarse?
- ☐ ¿Las notificaciones despiertan a su hijo por la noche?

"He visto muchas veces a mis hijos quedarse dormidos con el teléfono ahí mismo, todavía encendido, pero están dormidos. Y a mí me pasa lo mismo. Sé que no puede ser bueno, pero siento que me ayuda a dormir".

— Madre de dos hijos, Central Valley

"La de 10 años se levanta y coge un dispositivo a escondidas. Hemos tenido problemas porque mi alarma no sonaba, ya que también son nuestros teléfonos. Una noche me levanté a las 4 de la madrugada y el teléfono estaba en su cama".

— Abuela de cuatro nietos, Área de la Bahía

Horarios irregulares

- ☐ ¿Tu hijo tiene un horario de sueño mucho más tardío los fines de semana—se acuesta tarde y se levanta tarde—y luego le cuesta conciliar el sueño el domingo por la noche?
- ☐ ¿Se utiliza quedarse despierto hasta tarde como recompensa, por ejemplo, para una noche de cine o para jugar más tiempo a los videojuegos?
- ☐ ¿Varían las normas de sueño entre los hogares con custodia compartida?

"Con mi hijo de 16 años es difícil porque vive [también] con su padre. Así que va y viene, y a su padre no le importa si está al teléfono a las 2 o las 3 de la madrugada... Y aquí las normas están claras. Las normas son: 'No, se acabó. A partir de las 9 de la noche, entre semana, no más teléfono'."

— Madre de cuatro hijos, Costa Central

Estrés y ansiedad

- ☐ ¿Parece que su hijo está nervioso a la hora de acostarse, incluso después de una tarde tranquila?
- ☐ ¿Se queda despierto para terminar los deberes o se queda despierto preocupándose por ellos?
- ☐ ¿Siente su hijo la presión de quedarse despierto para no perderse mensajes, publicaciones o chats grupales?

"Para muchos adolescentes, su dormitorio es como su estudio: es donde lo hacen todo. La tecnología hace que sea demasiado fácil convertir la cama en el lugar donde te estresas, te pasas el rato mirando el móvil o procesas lo que haya pasado ese día".

— Dra. Caroline Okorie, neumología pediátrica, medicina del sueño

Señales que quizá estés pasando por alto

La falta de sueño no siempre se manifiesta como cansancio. Puede manifestarse de otras formas, entre ellas:

- ☐ ¿Tu hijo parece más irritable, de mal humor o emocionalmente reactivo de lo habitual?
- ☐ ¿Tiene su hijo dificultades para concentrarse, recordar cosas o seguir el ritmo de las tareas escolares?
- ☐ ¿Ha notado que su hijo se aleja de actividades que normalmente disfruta?
- ☐ ¿A tu hijo le cuesta despertarse por las mañanas?

UNA NOTA PARA LOS CUIDADORES

El sueño no ocurre en el vacío. El ruido, las preocupaciones por la seguridad, las condiciones de la vivienda y el entorno del barrio pueden afectar a la facilidad con la que las familias pueden descansar. Aunque algunos factores pueden estar fuera del control del cuidador, pequeños cambios pueden marcar una diferencia significativa.

Elaboren *juntos* un plan de sueño

Hablar sobre la hora de acostarse y los dispositivos electrónicos no tiene por qué convertirse en una batalla de voluntades, y no es necesario perfeccionar los hábitos de sueño para empezar. El objetivo es ayudar a los niños a comprender sus propios patrones lo suficientemente bien como para tomar decisiones saludables en el instituto, en la universidad y más allá.



Ten en cuenta

- Comprenda su etapa de desarrollo. Alrededor de la pubertad, el reloj biológico cambia de forma natural: los niños están programados para quedarse despiertos hasta más tarde. Piense en cómo podría abordar las rutinas de sueño si tiende a quedarse dormido antes que sus hijos.
- Saca el tema en momentos de calma, no en medio de un conflicto.
- Mantén la curiosidad y evita dar sermones. Dale a tu hijo espacio para hablar antes de responder.
- Siempre que sea posible, deja que los adolescentes dirijan la conversación, incluso si toma un rumbo diferente al que habías planeado. Lo más importante es la conexión.

"He dejado de insistir en que los niños no pueden usar pantallas antes de acostarse. Simplemente no pueden usarlas en su espacio para dormir. No se trata de prohibir las pantallas por completo, sino de no incluirlas en la rutina para irse a dormir".

— Dra. Lauren Hale, profesora de Medicina Familiar, Poblacional y Preventiva en la Facultad de Medicina de la Universidad de Stony Brook

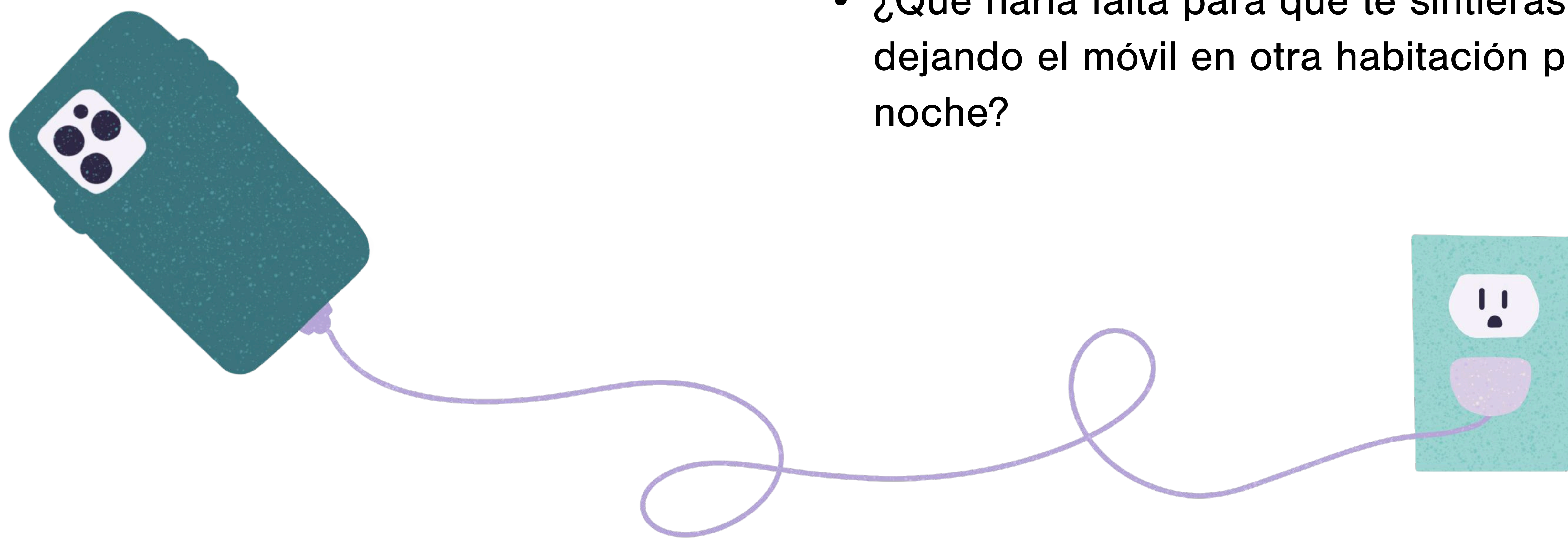
Temas de conversación

PARA NIÑOS PEQUEÑOS

- ¿Qué es lo que más te gusta hacer justo antes de irte a dormir?
- ¿Alguna vez sientes que tu mente sigue trabajando cuando llega la hora de apagar las luces?
- ¿Si tu tableta tuviera su propia hora de acostarse, a qué hora crees que debería ser?
- ¿Hay algo que te preocupe hoy? Podemos hablar de ello antes de que te vayas a dormir.

PARA NIÑOS MAYORES

- ¿Te has fijado en cómo te sientes a la mañana siguiente de acostarte tarde? ¿Qué ha cambiado?
- ¿Qué te ayuda a sentirte bien al día siguiente? ¿Qué te lo impide?
- ¿Hay algo que hagas antes de acostarte que te dificulte conciliar el sueño?
- Si llevaras un registro de cómo te sientes durante una semana, ¿qué crees que notarías entre las noches en las que has dormido bien y las que no?
- ¿Qué haría falta para que te sintieras bien dejando el móvil en otra habitación por la noche?



Estrategias prácticas

Elabora un plan para el uso de dispositivos por la noche. Antes de establecer una norma, empieza por la confianza. Hazle saber a tu hijo que crees que puede tomar buenas decisiones. Explícale que alejar el teléfono es para proteger su sueño, no para controlarlo. Luego, decidan juntos los detalles prácticos: una estación de carga compartida en la cocina o el salón, un pequeño ritual que marque el inicio de la rutina para irse a dormir, un despertador independiente para sustituir al teléfono. **Los niños mayores son más propensos a cumplir un plan que han ayudado a crear.**

Incorpora un ritual de relajación de 30 minutos. La "relajación" es una transición breve y constante antes de acostarse, en la que el cuerpo y el cerebro pasan de la estimulación del día a un ritmo más tranquilo y lento para dormir. Baja las luces y elige actividades más tranquilas unos 30 minutos antes de acostarse, como dibujar, estirarse, darse un baño caliente, escuchar música suave o mantener una conversación tranquila. Para algunos niños, especialmente los neurodivergentes, este intervalo puede facilitar mucho el conciliar el sueño.

Calma la mente antes de acostarse. Para los niños ansiosos, escribir la lista de tareas pendientes para mañana antes de acostarse puede ayudar al cerebro a soltar los nudos mentales inconclusos. A ciertas familias también les resulta útil combinar esto con una breve práctica de conciencia plena, como unas cuantas respiraciones lentas, notar cómo se relaja el cuerpo o escuchar una breve meditación guiada. El Consejo Asesor del Gobernador de California sobre Aptitud Física y Bienestar Mental ofrece actividades gratuitas de mindfulness a través de su campaña "*Move Your Body, Calm Your Mind*" (Mueve tu cuerpo, calma tu mente).



"Cuando nos cuesta relajarnos, [mis hijos] tienen una aplicación de meditación que hacemos todos juntos. [Mi hijo] tenía mucha ansiedad... así que eso le ayudaba a relajarse y a liberar el estrés. Utilizaba la tecnología como una especie de herramienta de meditación para liberarse del estrés o desconectarse. Pero, por supuesto, hay que supervisarlos para asegurarse de que no está con el móvil mirándolo, cuando se supone que debería estar durmiendo".

— Padre de adolescentes, Valle Central

Termina el día con un cuento. Leer antes de acostarse, le indica al cerebro que llega la hora de dormir, y un momento de conexión que las pantallas no pueden replicar. Lleva la mente hacia el interior y calma el sistema nervioso. Deja que los niños elijan los cuentos o los audiolibros. Para obtener ideas, que las familias pueden explorar el club de lectura de la primera dama Jennifer Siebel Newsom.

"Mi hija mayor sabe leer. Así que le hago leer libros en papel antes de acostarse durante una hora. Le digo que puede quedarse despierta y leer libros siempre y cuando esté leyendo. Así se queda dormida rodeada de un montón de libros".

— Madre de tres hijos, Valle Central

"El dormitorio debe ser como un santuario: un espacio seguro y tranquilo. Intenta evitar utilizarlo como castigo o para generar estrés. Si quieres optimizar el sueño, eso es más importante de lo que la mayoría de la gente cree".

— Dra. Caroline Okorie, Neumología Pediátrica, Medicina del Sueño

Crea un entorno propicio para el sueño. Un ambiente fresco (entre 18 y 21 °C), oscuro y tranquilo, ayuda al cuerpo a conciliar el sueño. Utilice luces nocturnas rojas o naranjas en lugar de luz azul o blanca, que puede inhibir la melatonina. Intente conservar la cama para dormir, no un lugar para hacer los deberes, navegar por Internet o preocuparse. Con el tiempo, esto ayuda a entrenar al cerebro para asociar la cama con el descanso.

Mantén horarios constantes. En el caso de los adolescentes, dormir hasta dos horas más los fines de semana para recuperar el sueño puede mejorar el estado de ánimo y reducir los síntomas de ansiedad, pero dormir más tiempo puede retrasar el reloj biológico y hacer que la noche del domingo sea más difícil. Una siesta corta (de 15 a 20 minutos) antes de las 3:00 p. m. suele ser una mejor estrategia para recuperar el sueño. Limitar la cafeína por la tarde también puede ayudar. Recuerde que el reloj biológico se retrasa durante la adolescencia, por lo que cuando los adolescentes quieren quedarse despiertos o dormir más tarde, están respondiendo a un cambio biológico real, no a la pereza.

"Y a qué hora tan temprana hacemos que se levanten los adolescentes por la mañana... tengamos un poco de compasión por ellos... porque, desde el punto de vista biológico, es una auténtica grosería despertarlos tan temprano".

— Dra. Jessee Dietch, psicóloga clínica titulada, Universidad Estatal de Oregón

El sueño, el ejercicio y la nutrición van de la mano. La luz exterior de la mañana ayuda a calibrar el reloj biológico: la luz natural a primera hora del día indica al cerebro cuándo estar alerta y cuándo relajarse por la noche. El ejercicio durante el día aumenta la probabilidad de un sueño profundo y reparador. Y cuando el sueño es insuficiente, puede alterar las hormonas del hambre y aumentar el deseo de consumir alimentos ricos en calorías. Para más información sobre estas conexiones, consulta la Guía de ejercicio y actividad al aire libre y la Guía para nutrir la mente y el cuerpo de esta serie.

"Además de intentar reducir la luz azul por las tardes o en mitad de la noche... aumenta la exposición a la luz brillante, idealmente la luz solar, durante el día. Si no tienes suficiente luz brillante durante el día, el impacto de la luz azul por la noche puede ser mayor... Cuanto antes en el día, mejor; incluso en un día nublado, sigue contando".

— Dra. Jessee Dietch, psicóloga clínica titulada, Universidad Estatal de Oregón

Predica con el ejemplo

Las investigaciones muestran que el principal indicador del uso de los medios de comunicación por parte de un adolescente es el uso que hacen de ellos sus cuidadores. Dar ejemplo de los hábitos que quieres fomentar es lo más eficaz que puedes hacer. Si eres un padre o una madre que se duerme habitualmente antes que tus hijos, no estás solo. Céntrate en fomentar la confianza, ser honesto sobre tus propios límites y ayudar a tu hijo a desarrollar la conciencia de sí mismo necesaria para tomar decisiones saludables por su cuenta.

"Me paso el 90 % del día con el teléfono por el trabajo, y estoy delante del ordenador trabajando o haciendo los deberes. Así que, en realidad, estoy dando mal ejemplo, pero así es mi vida".

— Madre de adolescentes,
Central Valley

Preguntas para reflexionar

- ☐ ¿Me llevo el móvil a la cama? ¿Para qué lo uso?
- ☐ ¿Cómo quiero empezar el día? ¿Qué papel juega mi dispositivo en ello?
- ☐ ¿Cuál es mi rutina para relajarme por la noche? ¿Cómo me gustaría que fuera?
- ☐ ¿Les pido a mis hijos que sigan hábitos que yo no practico?
- ☐ Si suelo quedarme dormido antes que mis hijos, ¿estoy conservando tiempo a propósito para conectar con ellos más temprano por la noche?



Consejos prácticos

Carga el teléfono fuera del dormitorio. Este simple cambio elimina la mayor barrera para dormir sin el teléfono para la mayoría de las personas. Además, da ejemplo de lo que les pides a tus hijos. Consigue un despertador independiente. Pon un libro o algo relajante en la mesita de noche donde solía estar el teléfono.

Conviértelo en un enfoque familiar. Una rutina de relajación que se aplique a todos es más sostenible que las normas que solo se dirigen a los niños. Cuando los niños ven a los adultos guardar los dispositivos de forma consciente, el comportamiento se convierte en algo normal en lugar de punitivo. Los niños que tienen voz y voto en el plan familiar—especialmente los adolescentes—son mucho más propensos a cumplirlo.

"Lo que aplicamos en casa, como rutina y práctica antes de acostarnos para descansar, es que, entre semana, no se usan los móviles después de las 20:45 o, como muy tarde, las 21:00. Los móviles se dejan fuera. Los portátiles se cargan fuera de sus habitaciones. Todo se deja en el comedor. Esto es algo que aplicamos y discutimos en familia hasta el instituto. Y es lo que nos ha funcionado".

— Padre de un adolescente,
Los Ángeles

"Si los hábitos de sueño saludables se convierten en parte de la vida familiar cotidiana, pueden ayudar a prevenir problemas del sueño a largo plazo antes de que aparezcan. Pequeños pasos ahora pueden ayudar a evitar problemas mayores más adelante".

— Dra. Caroline Okorie, Neumología Pediátrica, Medicina del Sueño

Cuándo buscar ayuda

La mayoría de los problemas de sueño mejoran con rutinas constantes. Acuda al pediatra de su hijo o a un especialista en sueño si observa ronquidos fuertes o frecuentes, pausas en la respiración, sonambulismo recurrente o terrores nocturnos, problemas del sueño que persisten durante semanas a pesar de los cambios, o preocupaciones significativas sobre el estado de ánimo y el comportamiento relacionados con el sueño. Si no está seguro, simplemente pregunte. Usted es quien mejor conoce a su hijo.

Hay dos recursos en California que pueden ayudarte a dar el primer paso. [BrightLife Kids](#) ofrece asesoramiento gratuito sobre salud mental para familias con niños de 0 a 12 años y [Soluna](#) proporciona apoyo confidencial a jóvenes de 13 a 25 años. Puedes acceder a ambos en calhope.org.

Una nota sobre los suplementos para dormir

Es comprensible buscar ayuda adicional cuando el sueño no funciona. Los suplementos para dormir—incluida la melatonina, las "gominolas para dormir", los tés y los productos tópicos—están ganando popularidad. Pero existen dudas reales sobre cómo se regulan estos productos, la precisión de las dosis y cómo afectan al cuerpo en el desarrollo de los niños.

"Hay lociones para dormir y bombas de baño para dormir con melatonina añadida que se pueden comprar en la farmacia, y algunas de ellas contienen una cantidad de melatonina absolutamente alucinante. Esos productos deben evitarse a toda costa".

— Dra. Jessee Dietch, psicóloga clínica titulada, Universidad Estatal de Oregón

Si está pensando en tomar un suplemento para dormir, consulte a su pediatra antes de usarlo. En algunos casos, puede ser adecuado un apoyo a corto plazo, pero los suplementos no sustituyen a las rutinas de sueño constantes ni a los hábitos saludables.

Recursos adicionales

- Fundación Nacional del Sueño – [thensf.org](https://www.thensf.org)
- Academia Americana de Pediatría – [healthychildren.org](https://www.healthychildren.org)
- Consejos para dormir del Nationwide Children's Hospital – [nationwidechildrens.org](https://www.nationwidechildrens.org)
- Club de lectura de la Primera Dama – gov.ca.gov/about/first-partner/ca-for-all-kids/cakidsread
- Let's Sleep – [letssleep.org](https://www.letssleep.org)
- BrightLife Kids – [hellobrightline.com/brightlifekids](https://www.hellobrightline.com/brightlifekids)
- Soluna – [solunaapp.com](https://www.solunaapp.com)
- CDC: Sueño y salud – [cdc.gov](https://www.cdc.gov)

Acerca de la investigación

Las perspectivas de los cuidadores que aparecen en esta guía provienen de grupos focales del California Partners Project y de entrevistas con 77 cuidadores de todo el estado. Se consultó a más de 60 expertos de diversos campos, entre ellos la medicina, la salud mental, la educación y el desarrollo infantil.

Obtenga más información y explore la serie completa en CalPartnersProject.org/TechLifeBalance.

Esta guía ha sido elaborada por el California Partners Project en colaboración con la primera dama de California, Jennifer Siebel Newsom, y con un agradecimiento especial a la Abbaszadeh Family Foundation.

Para obtener más consejos y recursos para las familias, visite www.calpartnersproject.org.



**California Partners
PROJECT**