

## Los niños sin rutina para dormir presentan más problemas de conducta.

Escrito por ByM - 17/10/2013 10:47

---

Un estudio realizado por investigadores de la Universidad College de Londres, en Reino Unido, muestra que los niños que no tienen una rutina horaria a la hora de acostarse tienden a tener más problemas de conducta en el hogar y en la escuela.

Los investigadores descubrieron que los niños a los que se les incorporaba a su rutina diaria hábitos de sueño mejoraban en su comportamiento.

"Si cambia constantemente las horas de sueños o se va a la cama a diferentes horas, lo más probable es echar a perder su reloj biológico".

Analizaron a más de 10.000 niños nacidos entre 2000 y 2002. A los padres encuestados se les preguntó regularmente acerca del sueño y problemas de comportamiento, dejando fuera del estudio a aquellos niños con trastorno de déficit de atención o un trastorno del espectro autista.

El estudio mostró que casi el 20% de los niños de tres años, un 9% de los de 5 años y un 8% de los de 7 años no se acostaba nunca o casi nunca a la misma hora.

En estos se observó que tendían a tener peor puntuación a la hora de ser valorados por su conducta que el resto de los años; así era más en ellos actuar de un modo infeliz, meterse en peleas y ser desconsiderado.

Se vio que los niños que no tenían un horario regular también tenían problemas de conducta en el colegio.

"Pero cuando los niños pasaron de tener un horario no habitual a una hora regular para acostarse en la siguiente encuesta, sus puntuaciones de comportamiento habían mejorado", explican los investigadores.

"Esto es alentador ya que muestra que los padres pueden hacer cambios para afectar el comportamiento de su hijo"

Se recomienda a los padres que eviten que los niños vean la televisión antes de dormir y entrar en una rutina que incluye un cuento antes de irse a la cama.

[http://foro.bebesymamas.es/images/fbfiles/images/tecnicas\\_para\\_dormir\\_a\\_los\\_ninos\\_\\_1.jpg](http://foro.bebesymamas.es/images/fbfiles/images/tecnicas_para_dormir_a_los_ninos__1.jpg)

<http://www.elnortedecastilla.es/rc/20131014/mas-actualidad/vida-ocio/estudio-ninos-dormir-201310141404.html>

---