



## Campaña de hábitos saludables del sueño infantil. Trabajo con la comunidad

Esther Ruiz Chércoles<sup>a</sup>, Paz Vítore Picón<sup>b</sup>, M.<sup>a</sup> Isabel Sillero Quintana<sup>c</sup>, Raquel Álvaro Ortega<sup>d</sup>, Rosa Fernández Arroyo<sup>e</sup>, Susana Martín Iglesias<sup>b</sup>

<sup>a</sup>Pediatra. CS María Jesús Hereza. Leganés. Madrid. España • <sup>b</sup>Dirección Asistencial Sur Madrid. Madrid. España  
• <sup>c</sup>Unidad Técnica 9 del Área de Salud Pública. Mesa de Salud Escolar. Madrid. España • <sup>d</sup>Fotógrafa. Leganés. Madrid. España • <sup>e</sup>Enfermera. CS Jaime Vera. Leganés. Madrid. España.

Publicado en Internet:  
14-febrero-2020

### INTRODUCCIÓN

Con la educación para la salud pretendemos cambiar hábitos que repercutan en la salud. Son frecuentes las preguntas que los padres hacen sobre el sueño de sus hijos y el suyo propio. La calidad y la cantidad del sueño de los hijos puede llegar a alterar el bienestar de toda la familia. La abuela cuenta que la madre no empezó a dormir hasta los ocho años. "Se pasó los primeros 26 meses, llorando". La madre está agotada y está pensando en quitarle el pecho.

### OBJETIVO

Ofrecer conocimientos y experiencias a la población sobre el sueño para mejorar la salud.

### RESUMEN

En 2014, la Mesa de Salud Escolar del municipio ve la necesidad de incidir en la difusión de hábitos saludables y acuerda iniciar una campaña sobre la importancia del sueño en la infancia. Surgen ocho ideas vinculadas a algún personaje conocido (Batman, Dalí, Einstein...):

- Implicación y responsabilidad por parte de padre, madre o las personas que cuidan.
- Compartir los últimos momentos del día.
- Evitar nuevas tecnologías y aparatos electrónicos.
- Proporcionar un ambiente tranquilo.
- Mantener la tranquilidad ante rabietas, peleas o enfados.
- Promover la actividad durante el día.

- Mejorar el desarrollo psicofísico.
- Fomentar el desarrollo de la creatividad.

En 2016 se hacen las fotos con la colaboración de las familias y se realiza la difusión de carteles en la web municipal, revista municipal, centros de salud, centros educativos, asociaciones...

Se realizan intervenciones de sensibilización a profesionales y familias con la difusión de tarjetones con información. Se incluyen charlas y cuentacuentos relacionados con el sueño en la semana de la salud de municipio.

Se realiza una exposición itinerante de carteles con intervención de apoyo a familias (individual en consulta o grupal), que fue visitada por el consejero de Sanidad.

La experiencia se presenta en la IV Jornada de Calidad, Seguridad y Humanización en Atención Primaria, en abril de 2018.

### CONCLUSIONES

El sueño es un proceso evolutivo. Cada niño es diferente y cada familia, también. Cada niño necesita su tiempo, nuestro tiempo.

La educación para la salud es una herramienta imprescindible en nuestro trabajo. Una imagen bien puede acompañar a mil palabras.

### CONFLICTO DE INTERESES

Las autoras declaran no presentar conflictos de intereses en relación con la preparación y publicación de este artículo.

**Cómo citar este artículo:** Ruiz Chércoles E, Vítore Picón P, Sillero Quintana MI, Álvaro Ortega R, Fernández Arroyo R, Martín Iglesias S. Campaña de hábitos saludables del sueño infantil. Trabajo con la comunidad. Rev Pediatr Aten Primaria Supl. 2020;(28):142.