



El especialista señaló que los padres deben aplicar rutinas y actividades distintas, que no sean ver televisión ni jugar con pantallas. Las manecillas del reloj volvieron a atrasar nuestras vidas en 60 minutos y quizás algo tan simple como este nuevo cambio de horario podría transformarse en todo un problema para los más pequeños, que dependen en mayor grado de ciertas variables ambientales para fijar sus horarios, como por ejemplo “nos vamos a dormir porque ya está oscuro”.

El Neurólogo infantil del Servicio de Pediatría del Hospital Regional Libertador Bernardo O'Higgins (HRLBO), doctor César Mateluna Flores, manifestó que “el cambio de hora de todas maneras entrega más beneficios que problemas, los niños van a sentir que estará más oscuro más temprano y por ende se acostarán más temprano, el sueño se adelantará y la idea es poder aprovecharlo, y para ello debemos adelantar las rutinas del día a día”.

Existen diversos efectos en el sueño y en nuestro cuerpo, como por ejemplo que el cerebro funciona mejor con luz día, respecto de lo cual el especialista del HRLBO, señaló que “el cerebro necesita luz para estar activo, lo ideal es con luz día natural hacer las actividades tanto intelectuales como físicas de día y de noche es necesario descansar, ya que el cuerpo está adaptado para que en las horas de oscuridad pueda relajarse y descansar”.

Por ello, indica que lo ideal es no ver televisión y no jugar con pantallas en horas de la noche, porque en el fondo dan luz pero artificial y de esta forma estamos retrasando las señales que enviamos a nuestro cuerpo para que descanse.

El neurólogo Infantil manifestó que en su práctica clínica habitual ha podido detectar que existen muy malos hábitos para dormir y que “va todo relacionado con el tema de las pantallas y su uso indiscriminado, además que ocurren en horarios que no deberían darse es decir, un niño menor de 3 años no debería ocupar una pantalla y un niño mayor de esa edad debería ser un uso muy limitado, ojalá no mayor a 1 hora y media por día, y antes de las 19 horas por supuesto, para que se haga efectivamente una rutina de sueño y preparar a los niños para dormir”.

En relación a los adolescentes, el doctor Mateluna explicó que como tienen mayor libertad “eso significa casi siempre que pueden estar con su celular al lado del velador, lo que impide que vayan a dormir adecuadamente y que tengan las horas necesarias de sueño para su descanso”.