

El consejero de Sanidad presenta la campaña *Hábitos Saludables para el Sueño Infantil* que se desarrolla en el ámbito sanitario

La Comunidad pone en marcha en los Centros de Salud de Leganés una campaña para fomentar el sueño adecuado en los niños

- Incluye fotografías poéticas con escenas de “superhéroes” y recomendaciones que se entregarán en Consultas de Pediatría
- Los expertos recomiendan que los niños duerman entre 9 y 12 horas diarias

5 de junio de 2017.- El consejero de Sanidad, Jesús Sánchez Martos, ha presentado hoy en el Centro de Salud Huerta de los Frailes, en Leganés, la campaña *Hábitos Saludables para el Sueño Infantil* en el ámbito sanitario, y que ha elaborado la Mesa de Salud Escolar de Leganés, constituida por su Ayuntamiento y las Consejerías de Educación y Sanidad. El objetivo de esta iniciativa es favorecer que los menores adopten hábitos adecuados para dormir bien con la implicación de sus padres.

Al acto también han acudido autoridades del Ayuntamiento de Leganés, el director general de Salud Pública, Juan Martínez; la gerente asistencial de Atención Primaria, Marta Sánchez-Celaya; el gerente del Hospital Universitario Severo Ochoa, Domingo del Cacho, así como representantes de las instituciones, asociaciones y vecinos que a título particular han colaborado en el diseño y puesta en marcha de la campaña.

Sánchez Martos ha destacado que esta iniciativa de Educación para la Salud está en línea con el *Plan de Humanización de la Asistencia Sanitaria* y su proyecto estratégico, la Escuela Madrileña de Salud, inaugurada el pasado 19 de mayo, con el fin, entre otros, de informar y formar a los pacientes en el cuidado de su salud.

La campaña va dirigida a las familias y cuidadores de niños con edades entre tres y seis años para establecer rutinas que permitan el sueño saludable del menor, recordando los beneficios del buen descanso.

El diseño de la campaña descansa en ocho ideas trasladadas a montajes fotográficos. Cada una recoge una escena impactante y alusiva a un superhéroe, artista o científico junto con niños o papás que actúan como modelos y mensajes de “poesía visual”. Estas ilustraciones se exhibirán progresivamente en los nueve centros de salud de Leganés y en otros centros

de Atención Primaria de localidades cercanas. Además, en las consultas de Pediatría de los Centros de Salud se prevé reforzar la difusión de los mensajes con la entrega de tarjetas con recomendaciones sobre el sueño y consejos para la implicación de los padres. También está prevista la difusión de la campaña en espacios como centros educativos, culturales, asociaciones, etc. de Leganés.

Los expertos recuerdan que el sueño es una necesidad biológica, algo tan necesario como una correcta alimentación y el ejercicio físico para el bienestar y desarrollo. La falta de descanso adecuado genera en los menores un peor rendimiento escolar y un desarrollo del lenguaje más lento. Los niños pequeños deben dormir entre 9 a 12 horas diarias, según su edad.

Para facilitar el sueño adecuado es importante que los adultos ayuden a que el niño interiorice rutinas. Hay que evitar que el niño tenga una cena excesiva, consuma bebidas excitantes, realice actividades intensas antes de acostarse o utilice tecnologías como el ordenador, videojuegos y teléfonos móviles.

UNA INICIATIVA COMUNITARIA

La elaboración de estos trabajos es el resultado de una intervención comunitaria que arranca de la Mesa de Salud Escolar en 2014 y en la que han intervenido la Fundación la Caixa, la Universidad Autónoma de Madrid, una fotógrafa del “Colectivo Fotográfico de Leganés” que realizó las ilustraciones y familias de niños y escuelas infantiles. También ha participado en la elaboración de mensajes un grupo de jóvenes del municipio con formación específica en poesía visual.

La Consejería de Sanidad, a través de la Dirección Asistencial Sur de la Gerencia Asistencial de Atención Primaria y los Servicios de Área de la Dirección General de Salud Pública, se ha encargado de elaborar las recomendaciones sanitarias. Para tal fin, los profesionales de Pediatría y Enfermería de los centros de salud de Leganés realizaron una recogida de información sobre experiencias y necesidades detectadas sobre los hábitos del sueño de la población. Entre otros problemas se observó que muchos niños se acuestan tarde, se van a dormir con el móvil o la *tablet*, con la televisión puesta en la habitación o consumen sustancias excitantes como refrescos antes de irse a la cama.

Este trabajo sirvió para diseñar y establecer los ocho mensajes de la campaña: *Ayudarlos a dormir es enseñarles a soñar*, para implicar a los cuidadores de niños; *Dale a cada día un final feliz*, para compartir los últimos momentos del día con cuentos; *Antes de dormir, desconecta*, para evitar el uso del ordenador o móvil; *Hora de dormir, llévale a la cama*, para proporcionar un sueño tranquilizador; *Ante todo, paciencia*, para actuar frente a las rabietas; *Duerme de noche para pensar de día*, para promover la actividad diurna; *El descanso es su mejor entrenamiento*, para un buen desarrollo psicofísico; y *Duerme bien para soñar despierto*, de cara a fomentar el desarrollo de la creatividad.