

## ¿QUÉ DEBEN HACER LOS PADRES?

Para sobrellevar mejor los pequeños desajustes que puedan surgir al principio, es importante ser pacientes y tolerantes durante los días posteriores al cambio y entender que las consecuencias son normales y pasajeras: tal como vienen, se van. Según aconsejan las psicólogas del Instituto de Psicología y Desarrollo Personal Psicode, es importante que los días anteriores al cambio de hora los niños hayan mantenido al máximo sus rutinas habituales y que no hayan ido acompañados de otros cambios extra. Por ejemplo, que el niño haya dormido en la misma habitación en la que lo hace siempre, que le haya acostado la persona de todos los días y que los horarios hayan sido también los mismos. Si no ha sido así, la adaptación puede ser algo más larga de lo normal.

Por otro lado, el mismo día del cambio, es decir, el domingo, el niño debe hacer sus rutinas normales. Por la noche, es probable que tenga sueño antes de lo habitual, y puede por ello, estar más irritable. Aún así, se aconseja dormir al pequeño a la hora de siempre, o como mucho media hora antes, aunque los padres tengan que entretenerle una hora más para mantenerle despierto.

Igualmente, el lunes es recomendable despertarle a la hora habitual, y si se despierta antes de tiempo, intentar que duerma un poco más. Si no es posible, se aconseja realizar las mismas rutinas de siempre y que el desayuno sea también a la misma hora de todos los días. De este modo, «la adaptación se producirá de forma rápida y adecuada», concluyen Cecilia Martín y Marta Delgado.

o cuatro días en recuperar de nuevo sus hábitos normales. Las consecuencias que suelen aparecer son problemas del sueño en mayor medida, que acostumbran a ir acompañados de un mayor nivel de ansiedad, irritabilidad y problemas de comportamiento. También, pueden aparecer problemas de atención y concentración los primeros días. Sin embargo, «los efectos son mucho mayores en el cambio de marzo. Ahora puede que ni siquiera lo noten», insiste el doctor José Maldonado.

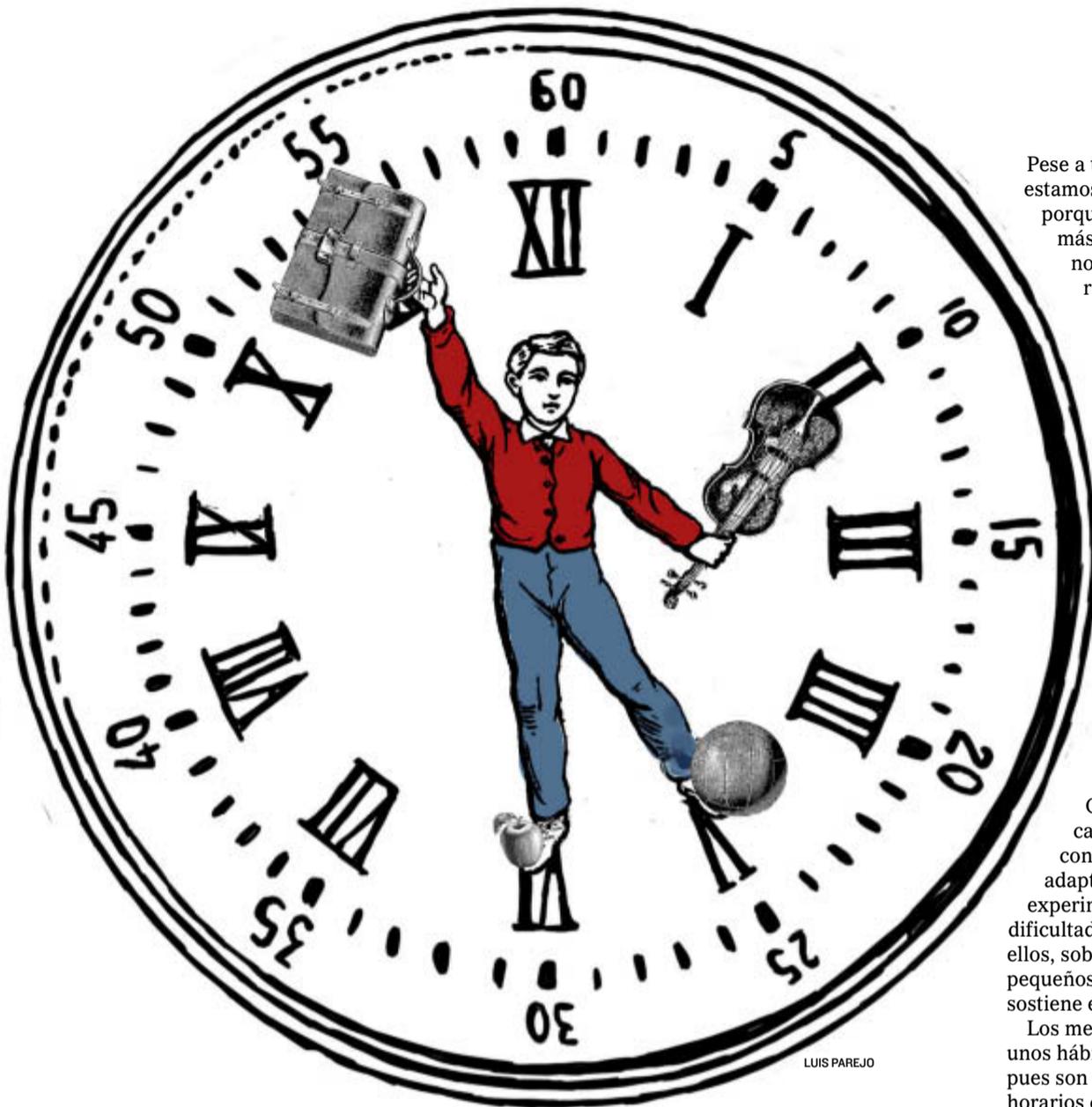
Pese a todo, parece que estamos de enhorabuena porque los efectos se notan más cuando adelantamos y no cuando retrasamos el reloj. «Nuestro organismo se resiente cuando nos quitan una hora de sueño, no tanto cuando la ganamos. Por ello, las consecuencias en este caso, tanto en niños como en mayores, son mucho menores», afirma a ZEN José Maldonado Lozano, pediatra del Hospital Universitario Virgen de las Nieves de Granada y profesor de esta disciplina en la Universidad de Granada. Por lo tanto, el cambio de hora de marzo conlleva más problemas de adaptación. «Los niños experimentan más dificultades aún, porque en ellos, sobre todo en los muy pequeños, la rutina es clave», sostiene el doctor.

Los menores necesitan tener unos hábitos en su día a día, pues son esas rutinas, tanto de horarios como de actividades cotidianas, los que les dan control sobre su entorno. «Estas rutinas son sus primeras normas de comportamiento y actúan como las barandillas de un puente: les dan seguridad y tranquilidad en su *minimundo*» afirman Cecilia Martín y Marta Delgado, psicólogas del Instituto de Psicología y Desarrollo Personal Psicode.

Las rutinas repetidas les gustan mucho porque anticipan lo que va a ocurrir. Es por ello que «les encanta ver una y otra vez la misma película de dibujos animados porque se saben el final y lo que viene detrás de cada escena», explican las especialistas.

Otro motivo por el cual los niños notan el cambio más que los adultos es que para ellos una hora es mucho más significativa. Es decir, ese tiempo lo perciben más largo. «A los adultos, una hora se nos pasa volando, en cambio para los niños la percepción de lo que dura es mucho mayor», señalan.

Hay que tener en cuenta que los efectos no son iguales para todos los pequeños. Las implicaciones que tiene el cambio horario pueden presentar mucha variabilidad de un niño a otro: a unos les afecta más y otros en cambio ni siquiera lo notan. Los que lo perciben con más facilidad suelen tardar como máximo tres



## ¿CÓMO AFECTA EL CAMBIO DE HORA A LOS NIÑOS?

Esta noche a las 3.00 de la madrugada se ha retrasado el reloj para entrar oficialmente en el 'horario de invierno'. El objetivo es reducir el consumo energético, pero este cambio tiene algunos efectos en el organismo, sobre todo en los más pequeños

POR BEATRIZ G.  
PORTALATÍN



**A**cabamos de entrar oficialmente en el llamado *horario de invierno*. Esta noche, a las 3.00 de la madrugada hemos retrasado una hora nuestro reloj ganando así 60 minutos extras. Es decir, hemos dormido una más. Eso sí, hoy y desde hace sólo unos pocos años, casi todos los relojes que tenemos se cambian automáticamente (el de la televisión, el del móvil, el ordenador, la tablet...). Atrás quedaron aquellos tiempos en los que íbamos ajustando manualmente uno a uno todos los relojes de la casa.

El objetivo de este cambio horario, como el que tiene lugar a finales de marzo, en el que adelantamos una hora y damos paso al *horario de verano* no es otro que el reducir el consumo de energía. Sin embargo, estos giros de las agujas del reloj a veces no sientan del todo bien a nuestro organismo. Algunos ni siquiera lo notan, pero las personas mayores y los más pequeños de la casa sobre todo, sí experimentan algunas dificultades leves y transitorias.