

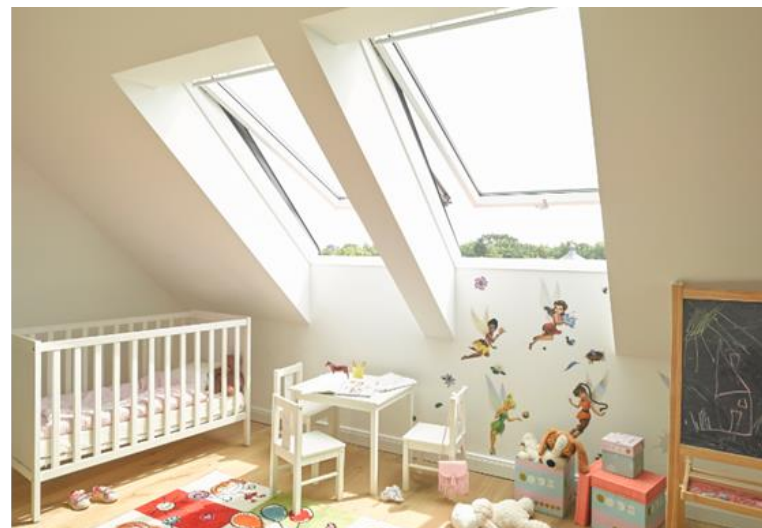


Que un niño duerma bien es una de las principales preocupaciones de los padres, ya que muchas veces la vida de la familia depende de lo buena o mala que sea la higiene de sueño del niño.

La filosofía que persigue VELUX, líder mundial de ventanas de tejado, es crear los mejores entornos habitables para las personas de todo el mundo con luz natural y ventilación a través de la cubierta. Por este motivo, y coincidiendo con el Día Mundial del Sueño, que se celebra el último viernes antes del equinoccio de primavera – hoy 17 de marzo- VELUX ofrece una serie de consejos desarrollados junto a Olga Sesé, coach del sueño infantil, para transformar el espacio y preparar la habitación de los niños y optimizar su higiene del sueño.

“El sueño es un factor fundamental en el correcto desarrollo de los niños, ya que durante las primeras horas de sueño, en la fase de sueño profundo, es donde se interiorizan los conocimientos adquiridos durante el día, y las últimas, en las que ocurre la fase REM, fase en la cual el cerebro y el organismo se energizan y es cuando se sueña. Con lo cual, si un niño no duerme correctamente, puede provocar que tarde más en desarrollar habilidades esenciales, como puede ser el habla o el caminar”, apunta Olga Sesé.

1. **La luz natural y el cortisol.** A partir de los 4 meses los bebés siguen con su proceso de maduración del sueño y desarrollan su ritmo circadiano “este momento es clave en el desarrollo posterior, el bebé empieza a diferenciar entre el día y la noche”, comenta Olga Sesé. En esta nueva fase de su vida, y para aprender a dormir, es fundamental que estén en contacto con la luz natural a lo largo del día, tanto cuando está en el exterior como en interiores. Contar con la suficiente superficie acristalada, con ventanas VELUX en la habitación infantil si se encuentra bajo cubierta, ayuda a que los niños reciban la cantidad de luz natural necesaria, sobre todo en esos días que, debido al clima, hace que no sea conveniente estar con niños en el exterior. Esta exposición les ayuda a generar cortisol la hormona clave para que estén despiertos durante el día y se regule su ritmo circadiano de 24 horas.
2. **Temperatura y ventilación.** La temperatura de la habitación infantil es otro factor a tener en cuenta en la higiene del sueño infantil, ésta debe estar entre los 21° y 22° en invierno, y los 24° y 26° en verano. Además, la habitación debe haberse ventilado una hora antes de iniciar el proceso del sueño. Las ventanas inteligentes VELUX que calculan la humedad interior y temperatura exterior, así como persianas y toldos para aumentar el aislamiento frente a las inclemencias del tiempo externas ayudaran en la tarea de ajustar la temperatura ideal en el interior.
3. **Gestión de la oscuridad.** Las persianas también son fundamentales a la hora de impactar en la calidad del sueño de los niños, en un país como España con tantas horas de luz, y teniendo en cuenta que se recomiendan 10-12 horas de sueño nocturno hasta los 7 años. La oscuridad hace que los niños sientan que es la hora de dormir, con la oscuridad el cuerpo humano segrega melatonina, la hormona responsable del sueño. Además, a lo largo de la noche cuando el niño se despierte estar en completa oscuridad le ayudara a comprender que debe seguir durmiendo. Por ello, en el caso de los espacios bajo cubierta la amplia colección de cortinas de oscuridad, estores y persianas VELUX, no sólo permite obtener todos estos beneficios a la hora del sueño de los niños, también es una forma de personalizar su habitación. “Lo ideal es oscurecer la habitación al menos una hora antes de su hora de dormir, para que poco a poco vayan asumiendo que es la hora del descanso, a la vez que su cuerpo comienza a producir la melatonina necesaria”, comenta Olga Sesé.



4. **Teletrabajo y dispositivos electrónicos.** Los aparatos electrónicos afectan en la calidad del sueño, basta con que estén enchufados, por ello, es fundamental no contar con este tipo de dispositivos en la habitación infantil. Hoy es más habitual de lo debido que el despacho en casas con poco espacio - para la gente que trabaja en remoto - se ubique en la habitación de los niños, si cohabitan la habitación infantil y la zona de trabajo es recomendable desenchufar todos los aparatos electrónicos durante las horas de sueño.
5. **Aislamiento y ruido blanco.** Otro punto que puede afectar a la higiene del sueño es el ruido. Contar con una habitación aislada es clave, ventanas con doble o triple acristalamiento como se utiliza en los nuevos estándares de VELUX 2en1 y 3en1, será fundamental. En aquellas situaciones en las que sea complicado estar aislados del sonido proveniente del exterior se aconseja utilizar el ruido blanco, el cual ayudará a dormir a los niños, ya que este le recordará el sonido que escuchaban en el vientre materno.
6. **La luz azul.** Evitar el contacto con la luz azul previo al sueño ya que hace que el cerebro se mantenga activo, por ello, no dejar que el niño entre en contacto con este tipo de luz, la cual emiten dispositivos como teléfonos móviles, tabletas u ordenadores, ayudará a que esté más tranquilo. En caso de que el niño tenga que estar expuesto a alguna pantalla durante la cena o antes de dormir será menos perjudicial que sea un televisor.
7. **Diseñar para la vida.** Para garantizar un buen descanso, debemos pasar el día en espacios con nivel de iluminación natural muy alto. De noche, sin embargo, necesitamos oscuridad absoluta y silencio. Para ello se deben diseñar los espacios del hogar muy conscientemente analizando su uso, que pueden ser varios si se toman buenas decisiones. Dormitorios con grandes o varias ventanas para estudiar y jugar de día llenos de energía son ideales; y, si escogemos los materiales y soluciones adecuados, no son un problema para garantizar oscuridad, aislamiento acústico y una temperatura adecuada por las noches.

Para Almudena López de Rego, arquitecta de VELUX, “llegar a la cama habiendo recibido la suficiente luz natural durante el día nos ayudará a conciliar mejor el sueño, y como pasamos más del 90% del tiempo en interiores la iluminación de estos espacios es fundamental. En el caso de los espacios bajo cubierta recomendamos que la zona acristalada supere el 15% de la superficie de la habitación. Nuestro nuevo estándar 2en1 aporta duplica la entrada de luz natural instalando sólo una ventana”.

“A la hora de realizar una reforma para transformar el espacio de los más pequeños de la casa no solo debemos centrarnos en aspectos estéticos, sino que es la oportunidad para hacer de sus habitaciones espacios saludables a través de la luz natural y la entrada de aire fresco”, concluye Almudena López.

## BARÓMETRO DE VIVIENDA SALUDABLE:

El Barómetro de Vivienda Saludable es un estudio presentado por VELUX en colaboración con RAND Europe, en el cual se expone el mal estado del parque de edificios de Europa, y como esto afecta a la salud de las personas.

En particular, una vivienda saludable y una infancia saludable van de la mano, ya que, vivir en hogares insalubres se asocia con una mayor probabilidad de sufrir problemas de salud en la infancia como asma, eczema y problemas respiratorios y de las vías altas.

Estos son algunos datos relevantes extraídos del Barómetro centrado en los niños sobre los más de 6,9 millones de niños menores de 15 años que viven en España:

- Se calcula que más de 840.000 niños viven con goteras, humedades y/o putrefacción/moho en los marcos de puertas y ventanas.
- Cerca de 280.000 viven en viviendas sin luz natural suficiente.
- Más de 600.000 viven en hogares con temperaturas demasiado bajas.
- Más de 1 millón manifiestan un exceso de ruido generado por los vecinos o el tráfico.



---

### Acerca del Grupo VELUX

Desde hace más de 80 años, el Grupo VELUX mejora las condiciones de vida de personas de todo el mundo, aprovechando al máximo la luz natural y el aire fresco que entra por el tejado. Nuestro catálogo de productos incluye ventanas de tejado, ventanas de cubierta plana, cortinas, persianas exteriores, toldos y soluciones para un hogar inteligente, entre otros. Estos productos ayudan a crear un clima interior saludable y sostenible para trabajar, estudiar, jugar y relajarse. Operamos a escala global con distribuidores y fábricas en más de 38 países y unos 12.500 empleados en todo el mundo. El Grupo VELUX forma parte del Holding VKR A/S, una sociedad anónima participada en su totalidad por fundaciones benéficas sin ánimo de lucro (THE VELUX FOUNDATIONS) y familia. En 2021, VKR Holding obtuvo unos ingresos totales de 3.500 millones de euros y THE VELUX FOUNDATIONS donó 244 millones de euros a obras benéficas.

Más información sobre el Grupo VELUX en [www.velux.es](http://www.velux.es).

Para más información:

VELUX Spain  
Yolanda Coello  
Tel: 91 509 7100  
[Yolanda.coello@velux.com](mailto:Yolanda.coello@velux.com)