



---

General | | Actualitzat el 22/03/2021 a les 12:30

# Tips per gestionar el canvi d'hora amb criatures

*Com afecta el canvi d'hora als nostres fills o filles? Com podem fer una transició gradual per evitar trastorns del son?*

[inicentrareport] S'apropa el canvi d'hora i les famílies ens preocupem perquè no causi trastorns de son en les nostres criatures. Amb què ho notarem més? Sobretot en les migdiades, i amb l'hora d'anar a dormir o de llevar-se. El seu rellotge intern es manté constant tot i el canvi, és per això que els primers dies podem notar alteracions en el patró de son o bé en el seu estat anímic, com per exemple, que estiguin més irritables, nerviosos o cansats.

**Què podem fer?** La coach de son infantil **Olga Sesé**, de **BabyRem** (<https://www.babyremcoach.com/>), proposa alguns trucs per fer la transició de forma gradual:

[GotaVerdaPle] **Ajustar l'hora de dormir dies abans del canvi.** Podeu avançar, en **quatre fases de 15 minuts**, l'hora d'anar a dormir. El recomanable és començar a fer-ho dilluns de la mateixa setmana per així arribar al diumenge podent-los dormir una hora abans de l'habitual. Així, per exemple, si normalment els poseu a descansar a les 20h, dilluns i dimarts ho faríeu a les 19.45h, dimecres i dijous a les 19.30h i divendres i dissabte a les 19.15h.

[GotaVerdaPle] **Avançar gradualment l'hora de llevar-se.** Desperteu la vostra criatura **15 minuts** abans seguint la mateixa tècnica que heu fet amb l'horari de dormir. Per exemple, si es desperta a les 7 del matí, intenteu despertar-lo a les 6.45h durant dos dies i a les 6.30h durant dos dies més.

[GotaVerdaPle] **Canviar l'horari dels àpats i les migdiades.** També convé avançar l'hora de menjar i de descansar al migdia de forma gradual. De la mateixa manera que has avançat l'hora de dormir 15 minuts de forma progressiva, fes-ho també amb els àpats.

[GotaVerdaPle] **I, per últim, la llum natural.** Eviteu que entri la llum solar del matí. Utilitzeu les persianes per enfosquir bé l'habitació. Recordeu que l'exposició a la llum solar envia un senyal al nostre cos informant-lo que ja és de dia i que es pot activar.

[ficentrareport] [enquestaregistre]