

Todo Sobre el Sueño

El sueño es una parte importante de la salud y las necesidades de sueño varían según la edad.

El vínculo entre la falta de sueño y el comportamiento de un niño puede no ser siempre obvio, pero los niños pueden volverse hiperactivos, desagradables y / o tener cambios extremos en el comportamiento.

A continuación, le compartimos algunas datos basadas en la edad, y consejos para ayudar a su hijo a dormir.

Niños en Edad Preescolar

Los niños en edad preescolar duermen entre 10 y 13 horas por noche, y es posible que aquellos que descansan lo suficiente por la noche ya no necesiten una siesta durante el día.

A medida que los niños dejen de tomar siestas, es posible que se vayan a dormir más temprano en la noche.

Niños en Edad Escolar y Preadolescentes

Los niños en edad escolar necesitan de 9 a 12 horas de sueño por noche. Los problemas a la hora de acostarse pueden comenzar a ser prominentes a esta edad debido a la tarea, los deportes, las actividades extraescolares, los horarios familiares agitados y el tiempo frente a la pantalla, lo que puede contribuir a que los niños no duerman la cantidad que necesitan.

Consejos para ayudar a los niños a dormir

- Tenga una hora de dormir constante, especialmente en las noches escolares.
- Tenga tiempo libre de tecnología (al menos una hora) antes de acostarse para permitir que su hijo se relaje antes de que se apaguen las luces.
- Mantenga las habitaciones libres de pantallas.
 - Establezca una rutina antes de acostarse; esto puede ayudar a fomentar buenos hábitos de sueño. Esto puede incluir leer, tomar una ducha / un baño, hacer yoga o estirarse y otras actividades tranquilas.

• Fuente:

<https://kidshealth.org/en/parents/sleep.html?WT.ac=ctg>

Conciencia Sobre el Alcohol

Es fácil que los niños reciban un mensaje equivocado sobre el alcohol; es posible que vean a sus padres bebiendo o que vean programas de televisión o comerciales que lo hacen parecer muy divertido, pero puede provocar problemas de salud y otros problemas.

Las personas pueden desearlo y tener poco o ningún control sobre su forma de beber. El consumo de alcohol no saludable puede poner en riesgo su salud y su seguridad.

El alcohol es ilegal para las personas menores de 21 años, y la esperanza es que las personas a esa edad puedan tomar decisiones buenas y maduras mientras beben, como decir no a beber y conducir.

Día de la Tierra 2021

El Día de la Tierra cae el jueves 22 de abril de este año, ipero eso no significa que no puedas estar pensando en formas de ser "ecológico" durante todo el mes!

Ser "ecológico" significa que usted tome medidas para pensar en el medio ambiente y las formas en que usted y sus amigos/familiares pueden ayudar a proteger la tierra, el agua y el aire que nos rodea.

Maneras de Ser Ecológico:

- No tire basura y recójalo si lo ve
- Recicle latas, botellas y papel
- Apague el agua cuando se cepille los dientes y sea consciente al ducharse
- Desenchufe los cargadores de dispositivos electrónicos cuando no estén en uso
- Done ropa a organizaciones locales en lugar de tirarla

Qué hacer si su hijo no puede dormir

A continuación, le ofrecemos algunas sugerencias para ayudar a su hijo a dormir:

Miedos a la hora de dormir o pesadillas
Los niños pueden tener miedo a la oscuridad, no gustarles estar solos o tener miedo de tener sueños aterradores. Haga que el dormitorio de su hijo se sienta relajado y tranquilo: los dibujos/imágenes, un móvil sobre la cama o una luz nocturna pueden ayudar.

A veces, los niños tendrán pesadillas después de ver un programa de televisión violento o aterrador. Tener actividades tranquilas (como música relajante, un libro relajante, etc.) antes de acostarse puede ayudarlo a tener dulces sueños.

La Preocupación y el Estrés

Es fácil que los niños se sientan estresados cuando están sucediendo muchas cosas a la vez: la escuela, los deportes, las tareas del hogar y grandes cambios, como el divorcio, la muerte o una mudanza. Es importante hablar con su (s) hijo (s) sobre cómo se sienten y posiblemente desocupar los horarios si eso es una fuente de estrés y preocupación.

Sentirse Incómodo

Los niños que tienen demasiado calor, frío, hambre o se sienten abarrotados, pueden no dormir como deberían. Una rutina y un espacio adecuados para dormir pueden ayudar con el sueño, como mantener la cama no tan abarrotada de mantas/cobijas y animales de peluche; mantener un ventilador encendido o ponerse calcetines si hace frío; y tomar un baño tibio antes de acostarse o incorporar la lectura.

Buscar Ayuda

Algunos hábitos de sueño se pueden abordar con algunos cambios en los horarios, en el entorno y en las rutinas antes de acostarse. Si esto no parece ayudar, consultar con el proveedor de atención primaria de su hijo puede ayudar a identificar si existe un problema y soluciones para abordarlo.

Fuente:

<https://kidshealth.org/en/kids/cant-sleep.html?ref=search>