



## La falta de sueño en los niños

Estas son algunas sugerencias para ayudar a su hijo con el sueño:

### Miedos nocturnos o pesadillas

Los niños pueden tener miedo a la oscuridad, no les gusta estar solos o pueden tener miedo a tener pesadillas. Haga que la habitación de su hijo lo ayude a sentirse relajado o tranquilo (imágenes, un móvil sobre la cama o una luz nocturna puede ayudar). A veces, los niños tendrán pesadillas después de ver un programa de TV tenebroso o violento.

Hacer actividades serenas (como escuchar música tranquila, leer un libro relajante, etc.) antes de ir a dormir puede ayudarle a tener dulces sueños.

### Preocupación y estrés

Es fácil que los niños sientan estrés cuando les están sucediendo muchas cosas (escuela, deportes, tareas y grandes cambios tales como divorcio, muerte o mudanza). Es importante que hable con sus hijos sobre cómo se sienten y posiblemente quitar actividades de sus horarios si es una fuente de estrés y preocupación.

### Sensación de incomodidad

Si los niños tienen demasiado calor, frío, apetito o están amontonados, es posible que no duerman como deben. Una rutina para acostarse y un espacio que favorezca el sueño pueden ayudar a dormir, como hacer que la cama no esté tan abarrotada de mantas y animales de peluche; mantener encendido el ventilador o colocarle medias si hace frío; y darse un baño de agua tibia antes de ir a la cama o incorporar la lectura.

### Buscar ayuda

Algunos hábitos de sueño se pueden solucionar con unos cambios en los horarios, el ambiente y las rutinas antes de dormir. Si esto no parece ayudar, visitar al proveedor de atención primaria de su hijo puede ser útil para identificar si hay un problema y buscar soluciones para superarlo.

Fuente:

<https://kidshealth.org/en/kids/cantsleep.html?ref=search>

## Día de la Tierra 2023

El Día de la Tierra este año es el sábado 22 de abril, ¡aceptemos ser verdes!

Ser 'verde' significa tomar medidas para estar pensando en el medio ambiente y en las formas en que tú y tus amigos/familiares pueden ayudar a proteger la tierra, el agua y el aire que nos rodean.

Estas son las ideas:

- Recoge la basura si la ves.
- Recicla las latas, las botellas y el papel.
- Cierra el grifo cuando te cepilles los dientes, y sé consciente mientras te duchas.
- Desenchufa los cargadores de los aparatos electrónicos cuando no los utilices.

## Experiencia de la enfermera escolar

De Toni Zastrow, enfermera escolar para el Distrito Escolar de Lake Mills:

**“Dormir es muy importante para nuestra salud mental y física. Una duración oportuna y suficiente de sueño aumentará la tranquilidad y propiciará un día exitoso”.**

## Consejos para los padres

Si no tiene una rutina antes de ir a la cama para la familia, comience una hoy mismo. Aproximadamente una hora antes de ir a dormir, comience el proceso de relajación y favorezca una actividad que indique que ya casi es hora de ir a la cama.

## Sueño

El sueño es una parte importante para estar sano, y las necesidades de sueño varían según la edad.

Este vínculo entre la falta de sueño y el comportamiento de un niño no siempre es evidente, pero los niños pueden volverse hiperactivos, malhumorados y/o tener cambios extremos en el comportamiento.

Estos son algunos números basados en la edad y algunos consejos para ayudar a su hijo a dormir.

### Preescolares

Los preescolares duermen unas 10 a 13 horas por noche y aquellos que duermen lo suficiente en la noche posiblemente ya no necesiten una siesta de día.

A medida que los niños dejan de dormir siesta, pueden irse a la cama más temprano en la noche.

### Niños en edad escolar y preadolescentes

Los niños en edad escolar necesitan entre 9 y 12 horas de sueño por noche. Los problemas para ir a la cama pueden comenzar a ser más notorios a esta edad debido a las tareas, los deportes, las actividades después de la escuela, los horarios agitados de la familia y el tiempo de pantalla; todo puede contribuir a que los niños no duerman lo necesario.

### Consejos para ayudar a los niños a dormir

- Tener una hora fija para ir a la cama, especialmente los días de escuela.
- Tener un tiempo sin tecnología (al menos una hora) antes de ir a la cama para permitir que su hijo se relaje antes de apagar la luz.
- No tener pantallas en las habitaciones.
- Establecer una rutina antes de ir a la cama (esto puede ayudar a fomentar buenos hábitos de sueño). Esto puede incluir leer, tomar una ducha/baño, yoga o estiramiento y otras actividades tranquilas.

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