~ Un Mensaje de la enfermera de Su Escuela ~

Dormitar o Perderse…Su hijo/a está durmiendo suficiente?

Dormir no es menos importante que comer, beber, o que la seguridad en las vidas de los niños. A pesar que de que puede aparentarlo, muchos de nosotros actualmente no les permitimos a los niños que duerman bien lo que necesitan para desarrollarse y funcionar apropiadamente. El sueño es una fuente poderosa para recargar las baterias cerebrales, las cuales aumentan la fuerza del cerebro. El sueño te permite que te relajes físicamente y que al mismo tiempo estes alerta mentalmente.

Usted sabía?

- En promedio, el índice de obesidad es mas alto en niños que duermen menos comparados con los que duermen mas. De acuerdo a un estudio de la Universidad de Texas, algunos adolescentes obesos subieron un 80 por ciento por cada hora que perdieron de sueño.
- El sueño afecta la actuación académica y la estabilidad emocional. Dormir inadecuadamente empeora los síntomas del Desorden de la Falta de Atención Hiperactiva.
- Algunos científicos tienen la teoría de que los problemas para dormir durante los años de formación puede causar cambios permanentes en la estructura cerebral del niño.
- Algunas características peculiares de ser un "pre-adolescente" y adolescente - cambios de caracter, depresión, y aún comer exagerado y vomitar - en realidad son síntomas de deprivación crónica de sueño.

Consejos para Dormir para los Niños de Edad Escolar

- Enseñe a los niños de edad escolar sobre los hábitos de dormir saludable.
- Continúe enfatizando las necesidades para regular y sea consistente en la rutina de los horarios de ir a dormir y las horas de hormir. Ponga una hora para ir a dormir y para despertar a la misma hora cada día.
- Hagan el cuarto del niño acogedor para dormir – obscuro, fresco y silencio. Saquen la computadora y la TV fuera del cuarto de dormir. Apaguen los teléfonos celulares.
- Eviten ver TV cuando se acerca la hora de ir a dormir.
- Evite la cafeína

Los siguiente información son lineamientos generales:

- 6-12 Años de edad: 10 - 11 horas por día
- 12-18 Años de edad: 9-10 horas por día

.