

Extensión

Visite la página de Web de Asuntos Familiares
<http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

Para más información contacte la oficina de la Extensión más cercana o visite el sitio de Web www.ext.colostate.edu

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Gracias a la Extensión de Colorado State University del Condado de Denver por su apoyo en la traducción al español de Asuntos Familiares.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.

Colorado State University,
U.S. Department of
Agriculture and Colorado
counties cooperating.

Asegúrese que su niño/a duerma lo suficiente cada noche

Glenda Wentworth, Agente de la Extensión de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Eagle

Está bien, admítalo; usted les ha permitido a sus niños quedarse despiertos hasta muy tarde. Después, los deja dormir hasta tarde en la mañana. Usted no está solo/a. Pero, ¿sabía que las investigaciones más recientes están encontrando una fuerte conexión entre el peso de los niños y la cantidad de tiempo que ellos duermen? Los niños que duermen menos tienen más riesgo de tener sobrepeso. Un estudio reciente encontró que con cada hora extra de dormir, el riesgo en los niños a tener sobrepeso o de ser obeso cae de un 36 por ciento a 30 por ciento, mientras que en los niños más grandes reduce el riesgo desde un 34 por ciento a un 30 por ciento.

El hecho que los niños vayan tarde a dormir juega un papel importante en el estado de sobrepeso de los niños entre 3 – 8 años de edad. Al dormir menos durante la noche, los niños pequeños tienden a jugar menos o a hacer menos ejercicio durante el día. Cuando los niños están cansados e irritados, ellos consumen más comida chatarra para ayudar a regular sus estados de ánimo.



Además, pudiera haber una conexión entre el dormir y el metabolismo de las grasas. Se han realizado varios estudios que muestran que la falta de dormir puede afectar la secreción de hormonas relacionadas con el apetito y el metabolismo. Más estudios son necesarios en esta área.

El departamento de la National Sleep Foundation, provee las siguientes recomendaciones para dormir, incluyendo siestas:

- Infantes y bebés, 2 – 12 meses: 14 – 15 horas
- Niños que empiezan a caminar, 12 – 18 meses: 12 – 14 horas
- Niños que han empezado a caminar, 18 meses – 3 años: 12 – 14 horas
- Niños de 3 – 5 años: 11 – 13 horas
- Niños de 5 – 12 años: 9 – 11 horas
- Adolescentes: 8,5 – 9,5 horas diarias

Los padres pueden ayudar, examinando los horarios de dormir de los niños. El mantener un horario consistente de tiempo de dormir es crucial. Un horario consistente de dormir incluye tanto una rutina para ir a la cama como una hora fija para levantarse. Una rutina regular provee seguridad a los niños. Está bien variar el horario de dormir, por una hora más o menos, durante los fines de semana y en ocasiones especiales. Pero, el permitir a los niños dormir hasta tarde no es la respuesta.

Otra recomendación es que los niños no tengan una televisión en su habitación. La TV puede dificultar el dormirse.

Una cantidad adecuada de dormir es importante para la salud, desarrollo y seguridad completa de los niños. Las investigaciones muestran la importancia del apoyo de los padres para proveerles a los niños suficientes horas de dormir para ayudar a reducir los riesgos de tener sobrepeso.

Consejos para lograr que los niños vayan a la cama por la noche:

- Evite la cafeína (refrescos, té helado o chocolate) cercana a la hora de acostarse.
- Permítales a los niños estar activos durante el día ya que esto mejora su calidad de sueño.
- Establezca una rutina calmada y relajante -no activa- para acostarse.
- Provea un ambiente en la recámara que sea tranquilo y cómodo para dormir.

Ejemplos de pasos para crear un horario para ir a dormir. Estos pueden cambiarse para acomodarse a las necesidades de su familia:

- La hora del baño es el inicio perfecto para los rituales de antes de dormir.
- Ponerse la pijamas.
- Si ha pasado mucho tiempo desde la hora de la cena, un bocadillo saludable puede sostener a los niños hasta el desayuno.
- Lavarse los dientes.
- Ponerse cómodo en algún sillón para leer un libro o escuchar un disco compacto de música relajante.
- Pasar algunos minutos reflexionando sobre lo pasado durante el día, acerca de la diversión que tuvieron juntos, acerca de lo mucho que lo/a quiere.
- Decir buenas noches.



Hablemos: Los padres necesitan comunicarles a los niños que es importante dormir bien para que nuestros cuerpos tengan el descanso necesario. Nuestro cuerpos deben descansar para tener la energía necesaria para jugar durante el día. Hablen sobre cuán importante es el dormir para que los cuerpos pequeños crezcan y se desarrollen apropiadamente. El dormir también es importante para que los cerebros de los niños estén saludables. Algunas veces los niños desarrollan miedos sobre las horas nocturnas. No haga bromas con estos sentimientos. Provea apoyo, animándolos y ayudándolos a revisar su habitación antes de irse a dormir.

Recetas para la salud:

Paletas heladas de frutas

1 taza de yogurt regular

½ taza de fruta picada

Mezcle la fruta y el yogurt en una licuadora por unos 60 segundos. Ponga la mezcla en vasitos pequeños de papel o en moldes para paleta, inserte unos palitos de paleta y congele. Prepara 3 paletas.

Referencia: Watson, S., Sugar-Free Toddlers, 1991, p. 83.