

Miércoles de Bienestar: La Importancia del Sueño



Mensajes Clave:

Un sueño adecuado es muy importante para los niños, ya que las horas de sueño repercuten directamente en el desarrollo físico y mental. Según investigaciones en constante desarrollo, los niños que no duermen bien presentan un riesgo mayor de tener obesidad, diabetes tipo 2 y problemas mentales y de comportamiento. La falta de sueño se asocia con malas elecciones alimentarias y un aumento del apetito, lo que provoca un riesgo mayor de ingerir calorías en exceso. También hay estudios científicos que sugieren que no dormir lo suficiente puede reducir la capacidad del organismo de combatir enfermedades frecuentes, como el resfrío y la gripe. En términos generales, podemos decir que si bien el estrés puede interferir en el sueño, la falta de sueño también puede aumentar los niveles de ansiedad y estrés. Los niños de 6 a 12 años de edad necesitan dormir entre 9 y 12 horas por noche, mientras que los jóvenes de 13 a 18 años de edad necesitan dormir entre 8 y 10 horas por noche. Los adultos deben dormir entre 7 y 9 horas por noche.

Consejos para Dormir para los Niños en Edad Escolar

- Establezca un horario constante para dormir y una rutina para acostarse.
- Intente seguir un horario diario.
- Prepare la habitación de los niños para que sea propicia para dormir; la habitación debe estar oscura, tranquila y fresca.
- No coloque televisores ni computadoras en la habitación.
- No es recomendable que los niños miren televisión o usen la computadora antes de acostarse.
- Procure que los niños no consuman alimentos con cafeína ni azucarados.
- Procure que los niños pasen más tiempo al aire libre y que sean lo más activos posible.

Actividad:

Escriba a qué hora se irá a dormir esta noche y a qué hora se levantará por la mañana. ¿Durmió lo suficiente?

chefsa.org

@CHEFSanAntonio

