

El Tiempo de Dormir Para su Niño o Niña

Todos sabemos que la vida se nos hace más difícil si no dormimos bien. Esto también es cierto para los niños.

Los estudios han demostrado que los niños que no duermen lo suficiente suelen tener sobre peso y problemas futuros de obesidad. Los especialistas dicen que los problemas de peso pueden ocurrir debido a estos factores:

- ✚ Es posible que su hijo quiera comidas no muy saludables por la noche si se queda muy tarde despierto, o durante la mañana porque tiene sueño.
- ✚ Las hormonas del niño pueden cambiar por falta de sueño, lo cual podría provocarle más hambre.
- ✚ Tal vez su hijo no quiera hacer ejercicio o estar activo durante el día porque está cansado.

Aquí hay unos consejos para ayudarle a que sus niños duerman mejor:

- ✚ **Mantenga al niño activo durante el día.** Los niños deben tener al menos una hora de juego activo afuera de la casa cada día para estar saños y poder dormir mejor por la noche.
- ✚ **Establezca un horario y una rutina para la hora de acostarse para su hijo.** Es más probable que los niños se vayan a la cama a una cierta hora si siguen la misma rutina cada noche. Si su hijo ya aprendió la hora, dígame cuál es la hora de acostarse. Hasta los niños pequeños responden a una rutina. Incluya un aviso de que ya se acerca la hora de dormir tal como un baño, el leer de un libro y el lavado de dientes.

Rutina Para la Hora de Acostar

1. **Darse un baño.**
2. **Ponerse la pijama.**
3. **Cepillarse los dientes.**
4. **Leer un cuento o libro.**
5. **Asegurarse de que el cuarto esté ventilado y silencioso.**
6. **Acostar al niño.**
7. **Decirle 'buenas noches' y salir de la habitación.**

¿ESTÁ DURMIENDO SUFICIENTE TIEMPO SU HIJO(A)?



25-40% de niños tendrán problemas de dormir durante su infancia. Señal de advertencia — los niños pueden exhibir comportamiento de TDAH (Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad) cuando están cansados. Esta es una señal de que están privados de sueño.

© National Jewish Health, 2014

njhealth.org
1.800.222.LUNG
(800.222.5864)



Algunos otros consejos:

- ✚ Mantenga el televisor fuera del dormitorio del niño. Los niños que miran televisión más de 2 horas al día son más propensos a sufrir problemas de peso, en especial si no duermen lo suficiente.
- ✚ Los teléfonos celulares, los IPAD y otros electrónicos también deben tener una “hora de dormir”. Establezca como regla que todos los electrónicos se recargan en un lugar central de la casa cuando llega la hora de acostarse.
- ✚ No le dé a los niños alimentos y bebidas con cafeína, una sustancia química que puede mantenerlos despiertos. Algunas bebidas comunes que contienen cafeína son el té verde, el café, las bebidas energizantes, así como la Coca-Cola, Pepsi y Mountain Dew. Los helados, el chocolate y algunos dulces también suelen desvelar a los niños por la noche.
- ✚ Hable con su médico si tiene preguntas acerca del sueño de su hijo. Mencionele si el niño ronca mucho o si tiene problemas para respirar por la noche.