

# OHANA NEWS

## **Familias Mas Queridas,**

El sueño se ha convertido en una víctima de la vida moderna. La biología, la tecnología, las tareas, el exceso de horarios y el inicio temprano de la escuela contribuyen a la falta crónica de sueño. Muchos de nosotros, especialmente los niños, tenemos demasiado sueño y no nos sentimos bien descansados por la mañana. Muchas veces, los adultos nos privamos del sueño o hacemos elecciones que nos hacen descansar menos. Sin embargo, es nuestro deber ayudar a nuestros niños a adoptar hábitos de sueño saludables. La falta de sueño puede llevar a problemas graves de salud en los niños, como ansiedad y depresión, obesidad, diabetes, problemas de inmunidad y / o TDAH. Además, la falta de sueño pone a los niños, especialmente a los adolescentes, en una especie de neblina perpetua. Esto puede afectar negativamente su estado de ánimo, su capacidad para pensar, reaccionar, regular sus emociones, aprender y llevarse bien con los demás. Debido a que sus cuerpos están creciendo, los niños necesitan dormir más que los adultos. Aquí hay algunas pautas útiles de la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño con respecto a la cantidad de sueño que necesitan los niños en diferentes etapas. Estos números reflejan el sueño total en un período de 24 horas.

Bebés: de 12 a 16 horas (incluyendo siestas)

Niños pequeños: de 11 a 14 horas (incluidas las siestas)

Niños en edad preescolar: de 10 a 13 horas (incluidas las siestas)

Alumnos de primaria: de 9 a 12 horas.

Adolescentes: de 8 a 10 horas.

Es importante que las familias desarrollen buenos hábitos de sueño juntos, dando prioridad a dormir lo suficiente. Para obtener más información, preguntas o consejos para un sueño saludable, no dude en contactarme. Que este mes sea tranquilo.

**Amanda Ensor**

**AMANDA.ENSOR@QACPS.ORG**