

Home Page

Coma bien y juegue con ganas en las guarderías
Boletín informativo para la familia

Los niños sanos necesitan dormir

Varios estudios científicos han demostrado que los niños que no duermen lo suficiente corren riesgo de ser demasiado gordos. ¡Y todos necesitamos dormir lo suficiente para tener energía para jugar, aprender y trabajar durante la jornada!

Los niños que duermen lo suficiente:

- Están más atentos
- Pueden jugar y aprender mejor
- Están menos malhumorados

¿Cuánto tiempo debe dormir mi hijo?

A continuación tiene un cuadro con el tiempo de sueño recomendado. Para un niño menor de 5 años, ese tiempo puede incluir siestas.

| Edad | Horas de sueño |
|-------------|----------------|
| 1 a 3 años | 12-14 |
| 3 a 5 años | 11-13 |
| 5 a 12 años | 10-11 |

Fuente: National Sleep Foundation
(Fundación Nacional del Sueño),
www.sleepforkids.org

Ayude a su hijo a dormir lo suficiente

Los niños crecen con las rutinas. Acuéstelos a la misma hora todas las noches. Éste es un ejemplo de **rutina de la hora de acostarse** que ayudará a que su hijo se relaje, se quede dormido y duerma toda la noche.

1. Comer un refrigerio liviano si su hijo tiene hambre.
2. Darse un baño.
3. Ponerse el pijama.
4. Se cepilla los dientes.
5. Leer un cuento.
6. Arrojar a su hijo.
7. Decirle buenas noches e irse de la habitación.

Controle que la habitación de su hijo sea propicia para el descanso. La habitación no debe tener ruido, debe ser oscura, no debe hacer mucho calor ni debe haber televisor.

Fuente: National Sleep Foundation
(Fundación Nacional del Sueño),
www.sleepforkids.org



Consejos para dormir bien de noche

Dormir bien no es sólo cosa de niños. Los adultos necesitan dormir entre 7 y 8 horas por noche. Se ha establecido una relación entre la falta de sueño y los excesos en la comida y la gordura en los adultos. Conducir con sueño también es una de las principales causas de accidentes de tránsito.

- **Acuéstese a la misma hora todas las noches** y levántese a la misma hora todas las mañanas. Se dormirá con más facilidad y se levantará renovado.
- **Evite la cafeína varias horas antes de acostarse.** El café contiene cafeína, y también los refrescos, el chocolate, el té y el cacao. También evite beber alcohol antes de acostarse. Impide descansar del todo.
- **Arme una habitación que sea propicia para el descanso.** Saque el televisor y la computadora de la habitación. Mantenga la habitación sin ruido y a una temperatura agradable.
- **Trate de no mirar televisión antes de irse a dormir.** Si mira televisión antes de irse a dormir puede resultarle difícil dormirse y permanecer dormido.

Comparta uno de estos panecillos (muffins) con su hijo como refrigerio liviano para irse a la cama. ¡Ideales también para ir desayunando en el camino!

Panecillos de avena y banana

Rendimiento: 10 panecillos

Porciones: 10

Ingredientes

2-3 bananas maduras pisadas (1 taza)
2 cucharadas de aceite vegetal
1 huevo grande
1/4 taza de leche de bajo contenido graso
1 cucharadita de extracto de vainilla
3/4 taza de harina

3/4 taza de avena de cocción rápida
1/4 taza de azúcar
1 cucharada de polvo para hornear
1 cucharadita de canela
1/4 cucharadita de sal
aceite vegetal en aerosol.



Pasos

1. Precaliente el horno a 350° F.
2. Rocíe 10 moldes para panecillos con aceite en aerosol.
3. **Pele las bananas y colóquelas en un bol mediano.**
4. **Pise las bananas con un tenedor.**
5. Añada el aceite vegetal, el huevo, la leche de bajo contenido graso y la vainilla a la banana pisada, y mezcle bien.
6. **Agregue la harina, la avena, el azúcar, el polvo para hornear, la canela y la sal a la mezcla de bananas.**
7. Mezcle rápida y ligeramente. No bata. Si bate, se formarán grumos.
8. Coloque alrededor de 1/4 taza de la mezcla en cada molde para panecillo con una cuchara.
9. Hornee de 12 a 15 minutos. Inserte un mondadientes en el centro del panecillo. Si al retirarlo está seco, el panecillo está listo.
10. Use un cuchillo de untar mantequilla para separar el borde externo de cada panecillo y retire el panecillo levantándolo.
11. **¡Buen provecho!**

Haga participar a su hijo en la preparación de los pasos que aparecen en letra negrita.