

Early to sleep to get your ZZZzzz's

Did you know? Children between 6-12 years of age should sleep 10-11 hours each night?* Getting that much sleep isn't always easy. It can be hard for children to get the sleep they need because they are busy with school, homework, sports, clubs, and social activities. Other behaviors make it hard for kids to fall asleep, like watching TV, surfing the internet, playing video games, or having caffeine.

It is important for children to get enough sleep because it affects their mood, behavior, learning, memory, and ability to pay attention. Not getting enough sleep has also been related to a higher risk for obesity.



TIPS FOR HELPING YOUR CHILD GET ENOUGH SLEEP:

- **Get into the routine!** Setting and sticking with a regular bedtime routine is important to help prepare children for sleep. Try to go to bed and wake up at the same time each day. Turning off the TV an hour before bedtime and doing a quiet activity like reading, coloring, or taking a warm bath may help children relax before they go to bed. Start the routine early so you can get your child to bed early!
- **Get cozy!** Talk with your child about what makes them comfortable at night. Would nightlights or soft background noise like music or a fan help them fall asleep? Use dark curtains or shades to keep street lights or early morning sun out of the room. Cozy blankets and pillows may also help your child look forward to bedtime and sleep better.
- **Eat and drink smart!** Avoid having caffeine (from coffee, soda, and chocolate, for example) and sugary drinks. Caffeine and sugary drinks may keep children up at night when they are ready for bed.
- **Unplug!** Keep TVs and other screentime tools (like computers, iPads, video games, and Smartphones) out of the room where your child sleeps. Kids who have TVs in their bedrooms see more violent and adult content, more ads for unhealthy junk food, don't sleep as well, and watch more TV. Having access to these in the bedroom may cause children lose sleep.

At first, you may find it challenging to change your child's bedtime routine. Don't give up! Stick with it and your child will greatly benefit from getting the sleep they need.



References: *National Sleep Foundation <http://www.sleepforkids.org>
Adapted from the STAR Study, Elsie Taveras, MD, MPH, Obesity Prevention Program,
Department of Population Medicine, Harvard Pilgrim Health Care Institute
KidsHealth from Nemours kidshealth.org/parent/general/sleep/sleep.html#cat190
YMCA Healthy Family Home <http://www.ymca.net/healthy-family-home/sleep-well.html>

¡Niños a dormir!



¿Sabía que? ¿Los niños entre los 6 y 12 años de edad deben dormir de 10 a 11 horas cada noche? * Dormir todas esas horas no siempre es fácil. Puede ser difícil lograr que los niños duerman las horas que necesitan porque están ocupados con la escuela, las tareas, los deportes, los clubes y las actividades sociales. Hay otras conductas que hacen difícil que los niños concilien el sueño, como ver televisión, navegar por internet, jugar videojuegos o consumir cafeína. Es importante que los niños duerman lo suficiente, ya que afecta el estado de ánimo, la conducta, el aprendizaje, la memoria y la capacidad de prestar atención. No dormir lo suficiente también se ha relacionado con un mayor riesgo de obesidad.

CONSEJOS PARA AYUDAR A SU NIÑO A DORMIR LO SUFICIENTE:

- **¡Empiece una rutina!** El crear y mantener una rutina a la hora de dormir es importante para ayudar a que los niños estén listos para dormir. Trate de acostarse y levantarse a la misma hora todos los días. Apagar la TV una hora antes de la hora de dormir y realizar una actividad tranquila como la lectura, colorear o darse un baño tibio puede ayudar a los niños a relajarse antes de irse a la cama. ¡Asegúrese de empezar la rutina temprano para que su niño se acueste temprano!
- **¡Póngase cómodo!** Hable con su niño acerca de las cosas que le hacen sentirse cómodo en la noche. ¿Las lucecitas de noche o los ruidos suaves de fondo como la música o un ventilador les ayudarían a conciliar el sueño? Use cortinas oscuras para bloquear las luces de la calle o el sol de la mañana. Las mantas o almohadas cómodas puede que también ayuden al niño a esperar con anticipación la hora de acostarse y dormir mejor.
- **¡Coma y beba inteligentemente!** Evite el consumo de cafeína (en el café, los refrescos gaseosos y el chocolate, por ejemplo) y las bebidas azucaradas. La cafeína y las bebidas azucaradas pueden hacer que los niños se sientan despiertos cuando llega la hora de dormir.
- **¡Desconecte!** Mantenga la TV y demás aparatos de pantalla (como computadoras, iPads, video juegos y teléfonos) fuera de la habitación donde duerme su niño. Los niños que tienen una TV en su dormitorio ven más programas de contenido violento y para adultos, más comerciales de comida chatarra, no duermen muy bien y ven más televisión. Tener acceso a estos aparatos en el dormitorio puede provocar la pérdida de sueño en los niños.

Al principio, puede resultar difícil cambiar la rutina de dormir de su niño. ¡No se rinda! Manténgase firme y su hijo se beneficiará mucho de dormir las horas que necesita.



Referencias: *National Sleep Foundation <http://www.sleepforkids.org>
Adaptado de STAR Study, Elsie Taveras, MD, MPH, Programa para la Prevención de la Obesidad, Departamento de Medicina de la Población, Harvard Pilgrim Health Care Institute
KidsHealth tomado de Nemours kidshealth.org/parent/general/sleep/sleep.html#cat190
YMCA Healthy Family Home <http://www.ymca.net/healthy-family-home/sleep-well.html>