

Sylmar Neighborhood Council, Education Committee Sharing information from "The Child Mind Institute". Consejo Vecinal de Sylmar, Comité de Educación Compartiendo información de "The Child Mind Institute".

Problemas de sueño en niños y adolescentes

El sueño no solo nos ayuda a descansar después de un largo día de actividades, también cumple una función reparadora del organismo, como fortalecer el sistema inmunitario, regular el estado de ánimo, mejorar la capacidad de memorizar información y retenerla, así como producir la hormona del crecimiento y melatonina, entre otras. Es por esto que el sueño es muy importante durante el crecimiento de los niños.

A lo largo de las etapas del desarrollo, los hábitos de sueño de los niños se van modificando: de bebés podrían dormir hasta 18 horas al día; a partir de los 3 años y hasta los 13, los niños necesitan entre 10 y 13 horas de sueño; y durante la adolescencia, el tiempo podría variar de 7 a 10 horas. Cuando los niños no duermen, su organismo se “desorganiza”, lo que provoca problemas físicos y emocionales.

Si su hijo está teniendo problemas para conciliar el sueño, o para permanecer dormido, puede ser buena idea buscar ayuda de un profesional que ayude a identificar una posible causa subyacente. En estos artículos puede encontrar información importante para detectar las señales y determinar si su hijo necesita ayuda profesional.

– Gabriela Bobadilla, editora de español y directora de difusión

Guía sobre el insomnio

¿Qué es y cómo se trata?

https://childmind.org/es/guia/guia-rapida-sobre-el-insomnio/?utm_medium=email&utm_source=newsletter&utm_campaign=spanish_nl_2023-06-02&utm_content=guia-rapida-sobre-el-insomnio

Guía rápida sobre los trastornos del sueño-vigilia

Los niños con este tipo de trastornos no duermen bien.

https://childmind.org/es/guia/una-guia-rapida-sobre-el-trastorno-del-sueno-vigilia/?utm_medium=email&utm_source=newsletter&utm_campaign=spanish_nl_2023-06-02&utm_content=una-guia-rapida-sobre-el-trastorno-del-sueno-vigilia

¿Por qué los adolescentes están tan privados de sueño?

Una tormenta perfecta causada por la biología, la tecnología y las tareas.

https://childmind.org/es/articulo/por-que-los-adolescentes-estan-tan-privados-de-sueno/?utm_medium=email&utm_source=newsletter&utm_campaign=spanish_nl_2023-06-02&utm_content=por-que-los-adolescentes-estan-tan-privados-de-sueno

Cómo ayudar a los niños que tienen problemas para dormir

Hay varias maneras de decir adiós a las malas noches.

https://childmind.org/es/articulo/como-ayudar-a-los-ninos-a-dormir/?utm_medium=email&utm_source=newsletter&utm_campaign=spanish_nl_2023-06-02&utm_content=como-ayudar-a-los-ninos-a-dormir

Cómo elegir un método de entrenamiento del sueño que funcione para su familia

Conozca estrategias con y sin lágrimas.

https://childmind.org/es/articulo/como-elegir-un-metodo-de-entrenamiento-del-sueno-que-funcione-para-su-familia/?utm_medium=email&utm_source=newsletter&utm_campaign=spanish_nl_2023-06-02&utm_content=como-elegir-un-metodo-de-entrenamiento-del-sueno-que-funcione-para-su-familia

Información compartida y crédito a "The Child Mind Institute".