

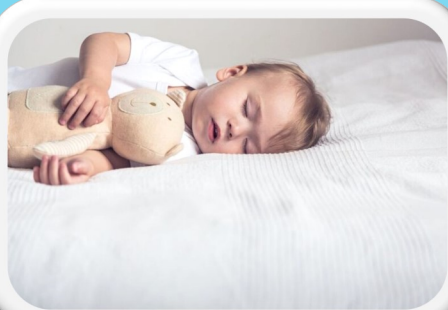


EL PAPEL DEL MEDIO AMBIENTE EN EL SUEÑO

El "Espacio del Sueño" es donde sus hijos duermen con mayor frecuencia. Cada ambiente del sueño es diferente, pero cada espacio del sueño afecta cómo bien, o cuánto sus niños duermen.

¿Qué puede afectar el sueño?

- Electrónica
- Ruidos
- Ligero
- Olores
- Alimentos
- Cafeína
- Ubicación
- Temperatura



Los hechos

- Dormir bien es una parte importante de la salud en general
- El mal sueño relacionado con el espacio para dormir puede afectar seriamente la salud física, la salud emocional, la salud mental y la salud social de sus hijos
- **Dormir bien con un buen espacio para dormir puede:**
 - Mejorar la salud en general
 - Ayuda al sistema inmunológico a combatir enfermedades
 - Mejor rendimiento escolar
 - Ayuda a mejorar la memoria y la concentración
 - Menor riesgo de enfermedades crónicas

Sus sentidos y el ambiente del sueño



Visión- Lo que sus hijos ven o ven 2 horas antes de acostarse pueden afectar su capacidad de dormirse y permanecer dormidos. La luz antes de dormir impide que el cuerpo produzca melatonina. La melatonina es una hormona que le dice a su cuerpo que es hora de dormir cuando se oscurece.



Audición- Cuando sus hijos están dormidos, sus cerebros pueden escuchar y despertar hasta los más silenciosos ruidos. Esto puede afectar su ciclo de sueño y causar problemas de salud.



Olor- Nuestro sentido del olfato está conectado al centro emocional del cerebro. Algunos olores, como lavanda y vainilla pueden hacer que sus hijos duerman mejor. Calman la frecuencia cardíaca, y bajan la presión arterial, y los niveles de estrés. Otros olores, como los cítricos, han causado despertares.



Gusto- Lo que sus hijos comen y beben durante el día puede afectar la forma en que duermen. Más grasas, cafeína, y no suficientes carbohidratos está relacionada con el sueño peor.



Toque- Los niños duermen mejor en un ambiente que sea consistente, cómodo y libre de desorden. El dormitorio no debe ser demasiado frío, o demasiado caliente. La temperatura mejor dormitorio es entre 60-67 grados.

Lo que puedes hacer

Cambiar el ambiente del dormitorio para que sea mejor para el sueño no tiene que romper el banco. Aquí hay algunos cambios simples que puede tratar de ayudar a su hijo a dormir mejor.



Visión

Reemplace la televisión y el tiempo electrónico antes de acostarse con actividades más calmantes. Dim la iluminación del dormitorio, y tratar de leer un libro juntos, yoga, relajación o dibujar un cuadro sobre algo especial que sucedió ese día.



Audición

Las máquinas de ruido blanco funcionan, pero pueden ser costosas. Intente la estática de una radio vieja, o los ruidos de relajación que su niño puede hacer. Tener ellos cubren sus oídos y escuchan cómo suena como el océano. Haz que fingan que están en una playa para ayudarles a caer en el sueño.



Oler

Ciertos olores como lavanda y vainilla funcionan muy bien para calmar el cuerpo para preparar a su hijo para dormir. Trate de añadir una pequeña cantidad de aceite de lavanda a su agua de bañera, o masaje una loción suavemente sobre sus pies antes de acostarse. Evite los aromas cítricos.



Gusto

Ciertos alimentos pueden afectar la forma en que sus hijos duermen. Trate de limitar la cantidad de cafeína y bebidas azucaradas que tienen en el día. Si sus hijos tienen hambre, un pequeño refrigerio ligero o un vaso pequeño de leche debe ayudar. Recuerde cepillarse los dientes después!



Toque

Intente crear un ambiente para dormir que "se sienta bien". Quite las luces de la electrónica, el ruido y las luces nocturnas. El dormitorio debe ser un lugar feliz para ir a. Debe estar limpio, fresco y cómodo con una temperatura entre 60 y 67 grados.



RECURSOS PARA LOS PADRES

- Nationalsleepfoundation.org
- Sleepforkids.org
- HealthyChildren.org
- AAP Program: "Brush, Book, Bed" is available at: <http://bit.ly/bedroutine>
- <http://www.seattlechildrens.org/clinics-programs/sleep-disorders/resources/>