



# EL BUZÓN DE LOS PADRES

Un boletín informativo para los padres de estudiantes en preescolar

## Cuidado del cuerpo y un sueño saludable

Para que los niños de edad temprana aprendan a protegerse y al mismo tiempo salir bien en la escuela, es importante cuidar del cuerpo y tener un sueño saludable. Varios aspectos en estas áreas son importantes para los niños de edad preescolar.

### Ejercicio:

La actividad física regular es de suma importancia para los niños de edad preescolar. Los pequeños necesitan descansar y hacer ejercicio, de lo contrario, sus cuerpos no podrán absorber y usar los nutrientes que se encuentran en los alimentos. El tono muscular y las funciones del cuerpo mejoran con una dieta balanceada y ejercicio regular. Incluso la acción de vestirse por completo para salir durante el invierno les ayuda a desarrollar habilidades de independencia, al mismo tiempo que les ayuda a desarrollar músculos grandes y pequeños; así que deje que su hijo/a se vista por sí solo/a para ir a jugar afuera.

Sus hijos/as deben ejercer los músculos grandes a través de caminar, correr, trepar, halar y empujar durante el juego. Comprométase a 60 minutos diarios para desarrollar estas actividades que mejorarán la salud, actitud y sueño.

### Lavarse las manos y cuidar las uñas:

Su hijo/a está expuesto/a a una variedad de personas en múltiples lugares. Debido a que el lavarse las manos es la manera más eficaz para prevenir la expansión de infecciones, enséñele a lavarse las manos y recuérdale lavárselas frecuentemente.

Los niños aprenden haciendo las cosas. Enséñele a establecer buenos hábitos. A la mayoría de los niños les encanta lavarse y jugar con el jabón. Pero ellos no se acuerdan de hacerlo por sí mismos. Practique algunos de estos consejos para mantener unas manos saludables en su hogar:

- Use jabón que viene en dispensadores. Las barras de jabón se contaminan fácilmente.
- Enséñele a los miembros de su familia a lavarse las manos por lo menos 30 segundos. Practique cantando una canción sencilla, cuantificando el tiempo necesario para determinar cuántos versos tendrá que cantar para tener manos libres de gérmenes. Use un reloj de pila o de pared con segundero para ayudar a su niño a que aprenda sobre los segundos,



Usted es el encargado de enseñarles buenos hábitos de salud con su ejemplo. Tome el tiempo necesario para asegurarse de que su niño/a entienda cómo y por qué estas prácticas son importantes para su familia, así como lo es el sentirse bien y salir bien en la escuela.

Para mayor información acerca del sueño, programas pruebas de sueño e investigación del sueño profundo, busque a Mary Sheedy Kurcinka, autora del "Sleepless in America, Misbehaving or Missing Sleep?" en la red a [www.parentchildhelp.com](http://www.parentchildhelp.com).

minutos y horas al mismo tiempo que él/ella mide sus esfuerzos en lavarse las manos.

- Mójese las manos y las muñecas con agua tibia y haga espuma con el jabón en las palmas de las manos inicialmente. Pero también recuerde enjabonarse el dorso de las manos, entre los dedos y sobre las muñecas. Enjuague las burbujas y séquese las manos por completo.
- Mantenga un cepillo para uñas y una lima en donde su hijo/a puede tener acceso. Enséñele a sus hijos a mantener las uñas cortas, limpias y humectadas para prevenir infecciones.
- Un afiche hecho a mano con fotos de cómo lavarse las manos apropiadamente y puesto en el baño, es un buen recordatorio visual.
- Cambie las toallas frecuentemente o use toallas de papel desechables.

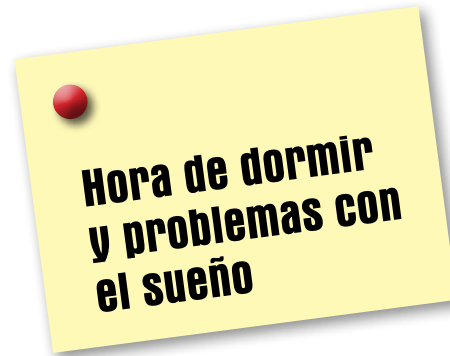
### Cepílese, eche la llave y lávese

- Use un cronómetro para cepillarse los dientes e incluya un afiche o cartelera si su niño/a necesita un recordatorio.
- Dele a cada niño/a su propio cepillo o peine y asegúrese que él o ella sepa usarlo diariamente.
- Enséñele el protocolo de uso apropiado del baño y como vaciar el inodoro de tal forma que deje el baño organizado para el próximo usuario. Usualmente los salones de preescolar cuentan con un solo baño para el uso de todos los niños.

El Servicio de Extensión de NDSU no promociona productos comerciales o compañías, aún cuando haga referencia a ciertas marcas registradas, nombres registrados o servicios. NDSU fomenta el uso y distribución de los contenidos en este documento, pero bajo las condiciones de nuestra Licencia Creative Commons. Este documento puede ser copiado, distribuido, transmitido y adaptado siempre y cuando usted de referencia de su uso, pero únicamente con propósitos no comerciales y comparta los resultados derivados del mismo. Para mayor información visite [www.ag.ndsu.edu/agcomm/creative-commons](http://www.ag.ndsu.edu/agcomm/creative-commons).

### For more information on this and other topics, see [www.ag.ndsu.edu](http://www.ag.ndsu.edu)

County commissions, North Dakota State University and U.S. Department of Agriculture cooperating. North Dakota State University does not discriminate on the basis of age, color, disability, gender expression/identity, genetic information, marital status, national origin, public assistance status, race, religion, sex, sexual orientation, or status as a U.S. veteran. Direct inquiries to the Vice President for Equity, Diversity and Global Outreach, 205 Old Main, (701) 231-7708. This publication will be made available in alternative formats for people with disabilities upon request, (701) 231-7881.



Los niños de edad preescolar tendrán un sueño saludable y obtendrán el descanso que necesitan si usted presta atención a las siguientes áreas:

**Rutinas:** ¿Qué debe hacer su niño antes de dormirse? ¿Le ofrece usted una merienda? ¿Espera a que ellos se cepillen, echen la llave y se laven? ¿Les busca un objeto para estar cómodos? ¿Leen juntos? Cualquiera que sea su rutina, usted la puede estipular haciendo un libro o afiche con todos los elementos importantes establecidos mediante dibujos y por escrito para aquellas persona que le estén ayudando a alistar a su hijo/a para ir a la cama.

**Hora de dormir:** Establezca un buen ejemplo de cómo alistarse para ir a la escuela caminando con su hijo/a un poco mas temprano, moviendo las comidas y meriendas para que concuerden con los programas de la escuela y procurando el tiempo necesario para que tengan muchas actividades de ejercicio físico. Todos estos ajustes y una buena rutina nocturna le ayudarán a establecer una hora de mas temprana para acostarse.

**Asociaciones con el sueño:** Si su hijo se duerme mientras está sentado en su regazo, en frente del televisor o con las luces encendidas, pero se despierta en la noche y no se puede volver a dormir sin tener esas mismas condiciones, él o ella podría tener un problema asociado con el sueño. Ayúdele a que aprenda a dormirse en su propia cama con las mismas condiciones que él o ella tendrá cuando se despierte naturalmente durante la noche. Una vez establecido, él o ella será capaz de volver a dormir sin interrumpir su sueño.

**Temperamento:** Los niños intensos podrían verse beneficiados con un masaje en la espalda y una charla como parte de su rutina nocturna. Los niños despaciosos requieren más tiempo para trabajar en sus rutinas. Atenuar las luces, correr las cortinas y recoger los juguetes pueden ser una señal útil que la hora de dormir se acerca. Niños problemáticos tienen mucha energía. Asegúrese que ellos tengan suficiente actividad física durante el día y que tengan un peluche de mascota para acariciar durante la hora del cuento; esto les ayudará a descansar. Ya que estos niños rara vez se tranquilizan, es difícil determinar cuándo están cansados. Si usted no detecta ese intervalo en el que ellos tienen sueño, ellos volverán a su actividad por una hora o más. Establezca una buena rutina y ¡no la cambie!

Mantenga su rutina de sueño y horario de la misma forma aún durante los fines de semana y eventos especiales, para que de esa forma los chicos estén relajados y los grandes puedan estar felices.