Colorado State University Extension

Family Matters

Improving health together

August 2010 Newsletter

For back issues visit the Family Matters Web site At www.ext.colostate.edu/Pubs/fammatrs/fmmenu.html

For more information contact the CSU Extension office nearest you, or visit our Web site at: **wwww.ext.colostate.edu**

Articles in Family Matters are copyrighted, but may be reproduced in full without modification if credit is given to Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension For all other requests contact the author.

Thank you to Colorado State University Extension of Denver County for support of the Spanish translation of Family Matters.

Extension programs are available to all without discrimination. Colorado State University, U.S. Department of Agriculture and Colorado counties cooperating.

Make sure your child gets enough sleep each night

Glenda Wentworth, Family & Consumer Science Extension Agent, Eagle County

Okay, admit it; you find yourself allowing your children to stay up later at night. Then you let them sleep later in the morning. You are not alone. However, did you know the latest research is finding a strong link between a child's weight and the amount of sleep that young children get. Children who get less sleep are at risk for being overweight. A recent study found that with each extra hour of sleep, the risk of a young child being overweight or obese dropped from 36 percent to 30 percent, while it reduced older children's risk from 34 percent to 30 percent.

Later bedtimes play a greater role in the overweight status of children aged from 3 - 8 years. By getting less sleep at night, young children are tired and not as likely to run around and get exercise during the day. When kids are tired and irritable, they often eat more junk food to help regulate their mood.

In addition, there may be a connection between sleep and fat metabolism. There have been some studies conducted that show a lack of sleep may disrupt the secretion of hormones involved in appetite and metabolism. More studies need to be done on this subject.

The National Sleep Foundation recommendations for sleep, including naps:

- Infants and babies, 2 – 12 months: 14 – 15 hours
- Toddlers, 12 – 18 months: 12 – 14 hours
- Toddlers, 18 months – 3 years: 12 – 14 hours
- Children ages 3 - 5: 11 – 13 hours
- Children ages 5 – 12 years: 9 - 11 hours
- Adolescents: 8.5 – 9. 5 hours per day

Parents can help by examining their child's sleep schedule. Keeping a consistent night time sleep schedule is crucial. A consistent schedule includes both a bedtime routine and wake up time. A regular routine is comforting for children. It is okay to vary your sleep time on the weekends or special occasions by about an hour or so. However, allowing your child to sleep later is not the answer.

Another recommendation is that children do not have a TV in their bedroom. TV can make it more difficult to fall asleep.

Adequate nighttime sleep is important to children's overall health, performance, and safety. Research supports the importance of parents providing children enough sleep to help reduce the risks of being overweight.

Tips for getting young children to bed at night:

- Avoid caffeine (soft drinks, iced tea, and chocolate) close to bedtime.
- Allow young children to be active during the day as it improves their quality of sleep.
- Establish a calm, relaxing, not active, bedtime routine.
- Create a bedroom environment that is quiet and comfortable for sleeping.

Sample steps for a bedtime schedule. They can be changed to meet the needs of your family:

- Bath time is a perfect beginning for bedtime rituals.
- Changing into pajamas.
- If it has been a long time since dinner, a healthy snack can get children through until breakfast.
- Brushing teeth.
- Snuggling up and reading a book or listening to a CD of relaxing music.
- Spending a few minutes in reflection about the day, about what fun you had together, about how much you love him or her.
- Saying good night.

Let's Talk: Parents need to communicate with children that it is important to get sleep so that our bodies have enough rest. Our bodies need rest to have energy to play during the day. Talk about how sleep is important for young bodies to grow and develop properly. Sleep is also important for children's brains to be healthy. Sometimes children develop fears about nighttime. Do not embarrass them about it. Provide encouragement by helping them check out their room before bedtime.

Recipe for Health:

Fruit Creamsicles

- 1 cup plain yogurt
- ½ cup chopped fruit

Whip fruit and yogurt in a blender for about 60 seconds. Pour into small paper cups or Popsicle-style molds, insert Popsicle-style sticks, and freeze. Makes 3 fruit creamsicles.

Reference: Watson, S., Sugar-Free Toddlers, 1991, p. 83.

Colorado State University
Extensión

Asuntos Familiares

mejorando la salud juntos

Augusto de 2010 Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares **http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html**

Para más información contacte la oficina de la Extensión más cercana o visite el sitio de Web www.ext.colostate.edu

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Gracias a la Extensión de Colorado State University del Condado de Denver por su apoyo en la traducción al español de Asuntos Familiares.

Los programas de Extension son accesibles sin discriminación.
Colorado State University, U.S. Department of Agriculture and Colorado counties cooperating.

Asegúrese que su niño/a duerma lo suficiente cada noche

Glenda Wentworth, Agente de la Extensión de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Eagle

Está bien, admítalo; usted les ha permitido a sus niños quedarse despiertos hasta muy tarde. Después, los deja dormir hasta tarde en la mañana. Usted no está solo/a. Pero, ¿sabía que las investigaciones más recientes están encontrando una fuerte conexión entre el peso de los niños y la cantidad de tiempo que ellos duermen? Los niños que duermen menos tienen más riesgo de tener sobrepeso. Un estudio reciente encontró que con cada hora extra de dormir, el riesgo en los niños a tener sobrepeso o de ser obeso cae de un 36 por ciento a 30 por ciento, mientras que en los niños más grandes reduce el riesgo desde un 34 por ciento a un 30 por ciento.

El hecho que los niños vayan tarde a dormir juega un papel importante en el estado de sobrepeso de los niños entre 3 – 8 años de edad. Al dormir menos durante la noche, los niños pequeños tienden a jugar menos o a hacer menos ejercicio durante el día. Cuando los niños están cansados e irritados, ellos consumen más comida chatarra para ayudar a regular sus estados de ánimo.

Además, pudiera haber una conexión entre el dormir y el metabolismo de las grasas. Se han realizado varios estudios que muestran que la falta de dormir puede afectar la secreción de hormonas relacionadas con el apetito y el metabolismo. Más estudios son necesarios en esta área.

El departamento de la National Sleep Foundation, provee las siguientes recomendaciones para dormir, incluyendo siestas:

- Infantes y bebés, 2 – 12 meses: 14 – 15 horas
- Niños que empiezan a caminar, 12 – 18 meses: 12 – 14 horas
- Niños que han empezado a caminar, 18 meses – 3 años: 12 – 14 horas
- Niños de 3 – 5 años: 11 – 13 horas
- Niños de 5 – 12 años: 9 – 11 horas
- Adolescentes: 8,5 – 9,5 horas diarias

Los padres pueden ayudar, examinando los horarios de dormir de los niños. El mantener un horario consistente de tiempo de dormir es crucial. Un horario consistente de dormir incluye tanto una rutina para ir a la cama como una hora fija para levantarse. Una rutina regular provee seguridad a los niños. Está bien variar el horario de dormir, por una hora más o menos, durante los fines de semana y en ocasiones especiales. Pero, el permitir a los niños dormir hasta tarde no es la respuesta.

Otra recomendación es que los niños no tengan una televisión en su habitación. La TV puede dificultar el dormirse.

Una cantidad adecuada de dormir es importante para la salud, desarrollo y seguridad completa de los niños. Las investigaciones muestran la importancia del apoyo de los padres para proveerles a los niños suficientes horas de dormir para ayudar a reducir los riegos de tener sobrepeso.

Consejos para lograr que los niños vayan a la cama por la noche:

- Evite la cafeína (refrescos, té helado o chocolate) cercana a la hora de acostarse.
- Permítales a los niños estar activos durante el día ya que esto mejora su calidad de sueño.
- Establezca una rutina calmada y relajante -no activa- para acostarse.
- Provea un ambiente en la recámara que sea quieto y cómodo para dormir.

Ejemplos de pasos para crear un horario para ir a dormir. Estos pueden cambiarse para acomodarse a las necesidades de su familia:

- La hora del baño es el inicio perfecto para los rituales de antes de dormir.
- Ponerse la pijamas.
- Si ha pasado mucho tiempo desde la hora de la cena, un bocadillo saludable puede sostener a los niños hasta el desayuno.
- Lavarse los dientes.
- Ponerse cómodo en algún sillón para leer un libro o escuchar un disco compacto de música relajante.
- Pasar algunos minutos reflexionando sobre lo pasado durante el día, acerca de la diversión que tuvieron juntos, acerca de lo mucho que lo/a quiere.
- Decir buenas noches.

Hablemos: Los padres necesitan comunicarles a los niños que es importante dormir bien para que nuestros cuerpos tengan el descanso necesario. Nuestro cuerpos deben descansar para tener la energía necesaria para jugar durante el día. Hablen sobre cuán importante es el dormir para que los cuerpos pequeños crezcan y se desarrollen apropiadamente. El dormir también es importante para que los cerebros de los niños estén saludables. Algunas veces los niños desarrollan miedos sobre las horas nocturnas. No haga bromas con estos sentimientos. Provea apoyo, animándolos y ayudándolos a revisar su habitación antes de irse a dormir.

Recetas para la salud:

Paletas heladas de frutas
1 taza de yogurt regular
½ taza de fruta picada
Mezcle la fruta y el yogurt en una licuadora por unos 60 segundos. Ponga la mezcla en vasitos pequeños de papel o en moldes para paleta, inserte unos palitos de paleta y congele. Prepara 3 paletas.

Referencia: Watson, S., Sugar-Free Toddlers, 1991, p. 83.