

Sono dos filhos. Os pais podem fazer a diferença!



“Para as crianças, uma boa noite de sono é essencial para a saúde, desenvolvimento e desempenho escolar. Descobrimos que, quando os pais tomam medidas para proteger o sono de seus filhos, eles dormem melhor”,

Kristen Knutson L., PhD, da Universidade de Chicago.

Nascemos providos de um sistema interno, ritmo circadiano ou relógio biológico, responsável por regular os períodos de sono e vigília. Desde os primeiros dias de vida, um ambiente adequado e uma rotina de sono saudável ajudam a estabelecer e manter este ciclo o que resultará na saúde e bem-estar geral das crianças e adultos.

Uma recente pesquisa realizada em Washington, DC, mostra que muitas crianças não dormem a quantidade de horas necessárias durante a semana. Os pais entrevistados estimaram que o tempo de sono de seus filhos são:

- 8,9 horas de sono para crianças com idades entre 06 e 10 anos;
- 8,2 horas de sono para crianças com 11 e 12 anos de idade;
- 7,7 horas de sono para os de 13 e 14 anos de idade;
- 7,1 horas para adolescentes com idades entre 15 a 17.

Os pais também foram questionados sobre a quantidade de horas de sono que seu filho precisa ter para estar no seu melhor. 26% estimaram que este número deve ser, pelo menos, uma hora a mais do que o tempo de sono de seus filhos citados na mesma pesquisa.

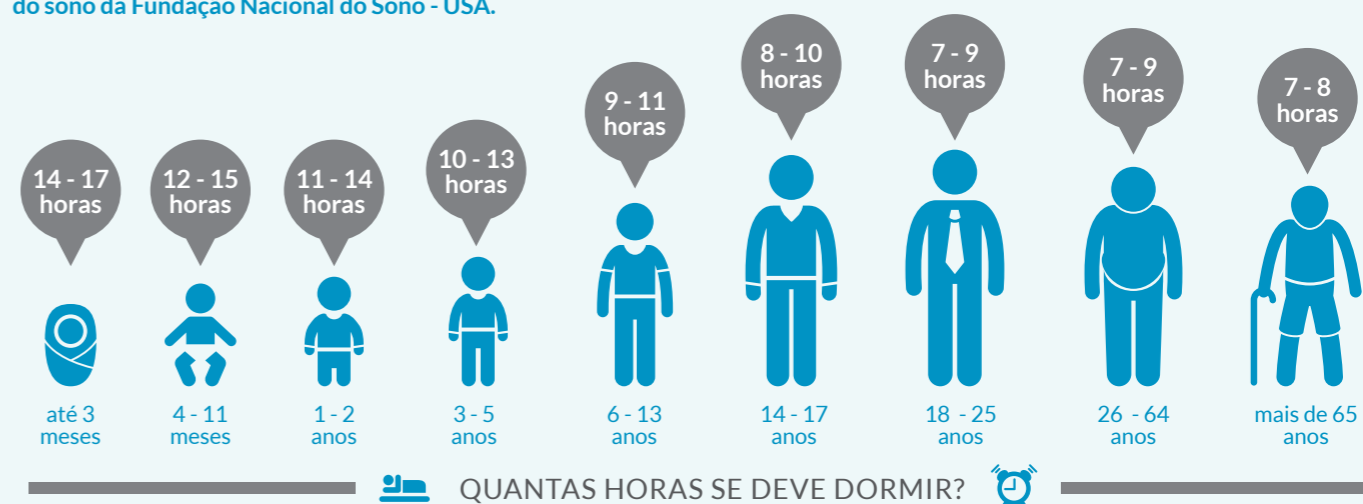
Famílias com agendas lotadas acabam tendo mais dificuldades para estabelecer horários regulares para dormir. Talvez, desempenhar melhor uma quantidade menor de atividades pode ser mais saudável do que tentar realizar muitas atividades cansado.

“Um bom primeiro passo na aplicação de regras relacionadas com o sono é estabelecer bedtimes”, afirma Jim Spilsbury, PhD, MPH, Case Western Reserve University.

Pesquisas confirmam que, quando os pais definem e cumprem as regras de sono, as crianças dormem mais tempo.

“Os pais precisam ser bons modelos e seus filhos seguirão o mesmo caminho”, disse Monique K. Lebougeois, PhD, University of Colorado Boulder.

Crianças na idade de 6 a 10 anos necessitam, em média, de 10 horas de sono por noite. Confira a tabela de recomendação do sono da Fundação Nacional do Sono - USA.



As famílias modernas estão mais ligadas e mais agitadas do que nunca e isto tem se tornado um desafio para muitos pais. A vigilância sobre o uso de eletrônicos de seus filhos no quarto, definir horários de sono e conversar sobre a importância do sono são ações que cooperam para o estabelecimento de uma rotina de sono saudável.

Quando os pais têm ambientes e hábitos saudáveis de sono os filhos tendem a imitá-los. A mesma pesquisa revela que quase dois terços (65%) das crianças cujos pais têm um ou mais equipamentos eletrônicos “interativos” (tablet ou smartphone, laptop ou computador desktop, e / ou videogame) em seu quarto, eles também têm pelo menos um dispositivo em seu próprio quarto. Quando os pais não mantêm dispositivos eletrônicos no quarto, apenas 24 por cento das crianças têm um dispositivo em seu quarto.

O reconhecimento, por partes dos pais, de que o sono é extremamente ou muito importante para o desempenho de seus filhos na escola, saúde e bem-estar, humor e comportamentos no dia seguinte é uma força para estabelecer e negociar regras que levarão toda a família a dormir melhor alcançando produtividade com alegria durante o dia.

Dicas para melhorar o sono de seus filhos:

- Organize a agenda familiar, priorizando o sono.
- Defina horários adequados e regulares para dormir e acordar para você e seus filhos.

- Saiba como seu filho está usando dispositivos eletrônicos. Crie um plano para o uso adequado à noite e estabeleça limites para o uso antes e depois da hora de dormir.
- Oriente seu filho sobre como a luz das telas dos dispositivos eletrônicos podem interferir no sono.
- Converse com seu filho sobre a importância do sono para a saúde e bem-estar.
- Informe-se sobre o estado de alerta de seu filho na escola durante o dia. Peça para ser avisado se sua criança adormeceu na escola.
- Lembre-se que você é um modelo para o seu filho: dê um bom exemplo.
- Prepare e organize a casa e o quarto para funcionar como um ambiente que favoreça o sono, diminuindo as luzes antes de dormir e controlando a temperatura entre 18° e 22°.
- Incentive atividades como ler ou ouvir músicas antes de dormir, no lugar de ver televisão, jogar videogames ou navegar na web.
- Atividades escolares, incluindo as tarefas de casa, podem ser concluídas sem interferir nos horários de sono.

CONHEÇA NOSSAS LOJAS:

MEGASTORE
R. Irati, 809, Santa Quitéria

BATEL
Al. Carlos de Carvalho, 1895, Batel

TARUMÃ
Av. Victor F. do Amaral, 1494, Tarumã

PALLADIUM
Shopping Palladium - Piso L3, Portão

MAXFLEX JUVEVÊ
R. Rocha Pombo, 426, Juvevê

SÃO JOSÉ DOS PINHAIS
R. Joaquim Nabuco, 198, S. J. Pinhais

maxflex

WWW.MAXFLEX.COM.BR