

## **El minuto de Mayo Clinic**

### **3 sugerencias para que los niños duerman mejor**

<b>VIDEO</b>	<b>AUDIO</b>
	Es importante que los niños duerman la cantidad correcta de tiempo.
	El neurólogo pediátrico de Mayo Clinic y especialista en el sueño, Dr. Suresh Kotagal, dice que los niños de escuela primaria, en promedio, necesitan 9½ horas de buen sueño; hacia la adolescencia, necesitan entre 7 y 8 horas.
	Pero, ¿qué ocurre cuando no duermen suficiente?
<b>Dr. Suresh Kotagal Neurología Pediátrica y Medicina del Sueño Mayo Clinic</b>	“Una de las cosas que ocurren es el aumento de las hormonas del estrés u hormonas esteroides en el cuerpo; y ¿qué causan estas hormonas? Ganancia de peso”.
	El Dr. Kotagal ofrece 3 sugerencias fáciles para que los niños duerman bien por la noche.
<b>Dr. Kotagal</b>	“Primero, creo que es importante tener una hora relativamente fija de despertarse”.
	Si un adolescente debe levantarse a las 6 o 6:30 de la mañana para ir al colegio, no lo deje dormir hasta mediodía en los fines de semana.
<b>Dr. Kotagal</b>	“Segundo, los niños deben evitar tomar siestas durante el día”.
	Cuando los niños toman siestas durante el día, especialmente los adolescentes, están tomando prestado del sueño nocturno y podrían tener dificultad para conciliar el sueño por la noche.
<b>Dr. Kotagal</b>	“Tercero, hacer ejercicio, pues es un tónico increíble para el sueño”.
	El ejercicio mejora la función cardiovascular durante el día, aumenta la temperatura corporal y mejora la sensación de bienestar que los niños necesitan.
	Para la Red Informativa de Mayo Clinic, soy Jason Howland.