

Los Jóvenes Necesitan Dormir para Rendir Mejor

Algunos adolescentes y jóvenes consideran que dormir es una molestia, un mal necesario que separa las actividades de un día de las de otro día. La meta para algunos es comprobar

lo poco que pueden dormir sin que les llamen la atención o sin que interfiera con sus actividades.

Esto es muy mala idea, según la Fundación Nacional del Sueño (NSF), que considera que el sueño es "alimento para el cerebro.". "Incluso la somnolencia leve puede disminuir el desempeño diario – desde tomar exámenes hasta participar en deportes o jugar video juegos," mantiene la fundación.

"El sueño es tan importante para los jóvenes como para los niños más pequeños," dice Tori Sheahan, MN, ARNP, CPNP, enfermera practicante en el Equipo de Salud Estudiantil de la escuela media Glenridge. "A medida que los niños pasan por la pubertad, necesitan dormir más y sus relojes biológicos se mueven hacia una rutina de "quedarse despierto hasta más tarde en la noche y dormir hasta más tarde en la mañana," señala ella, añadiendo que este cambio es una realidad física, no sólo el resultado de una actitud que se asocia típicamente con los jóvenes.

Idealmente, los jóvenes deberían dormir entre 8,5 y 9,75 horas, pero esto no ocurre con frecuencia. De hecho, según el reporte de NSF titulado "Los Patrones y las Necesidades de Sueño del Adolescente", sólo un 15 por ciento de los adolescentes admiten dormir al menos 8,5 horas durante la semana, y un 26 por ciento generalmente duerme 6,5 horas o menos.

Puede que los estudiantes no se den cuenta que el período de sueño sirve para que el cuerpo repare los músculos, consolide la memoria y emita hormonas que regulan el crecimiento y el apetito. Si no se dedica el suficiente tiempo a dormir para que se realice este proceso de reparación nocturna, los estudiantes están menos preparados para concentrarse, para tomar decisiones y para desempeñar bien en la escuela, según el NSF.

Más específicamente, la fundación mantiene que la depravación de sueño afecta la concentración del estudiante. Además, afecta la creatividad oral y la comunicación eficaz, el pensamiento abstracto, la habilidad de resolver problemas de manera creativa y de ser innovador/a, la perspicacia mental, la toma de decisiones acerca de eventos inesperados, el humor general y la motivación.

La falta de sueño puede también causar acné, un aumento de apetito sobre todo para la comida que no es sana, contribuye a las enfermedades y provoca comportamientos agresivos o inapropiados.

He aquí algunos consejos sobre el sueño que ofrece la fundación:

- Intente pautar una hora fija para ir a acostarse y para levantarse, y no la cambie durante más de dos noches consecutivas.
- Calcule cuánto sueño necesita para permitirle rendir lo mejor posible. Esto significa que debería sentirse refrescado/a – no cansado—al despertarse. La mayoría de los adolescentes necesitan entre 8,5 y 9,75 horas de sueño.
- Póngase a la luz brillante tan pronto como se posible tras levantarse – esto permite al cerebro saber que es el momento de despertarse.
- Evita la cafeína y la nicotina después de comer, ya que éstos son estimulantes.
- Relájate antes de acostarte.
- Evita leer textos largos, estudiar o jugar juegos de computadora una hora antes de acostarte.
- Elimina quedar despierto toda la noche – esto puede interrumpir los patrones de sueño y hace muy difícil mantenerse

Continúa en la página siguiente

Sueño de la página anterior

alerta el día siguiente. La Sra. Sheahan ofrece además estas sugerencias adicionales.

"Encontrar el tiempo para dormir lo suficiente según el reloj biológico del cuerpo puede resultar difícil con las horas de escuela y las actividades después de la escuela," dice ella. "Animo siempre a los padres a que sean lo más flexibles que puedan. Las horas de entrada en la escuela no son negociables, pero a veces otras actividades pueden realizarse más tarde en el día para que el joven pueda 'recuperar' un poco de sueño."

"También sugiero a los padres y a los jóvenes que traten de no realizar actividades que puedan demorar el ir a la cama," dice ella. "Una televisión o computadora en el dormitorio es un incentivo para el joven que no tiene mucho sueño. Antes de incluso saber lo que está pasando, ya han pasado varias horas mirando una película o usando Internet, y se han perdido la oportunidad de irse a la cama a una hora razonable. La falta de sueño no sólo afecta el

rendimiento académico, sino que afecta de manera negativa la habilidad para manejar carros y los períodos reacción. Un joven ya tiene más riesgo de tener más accidentes de automóvil dada su escasa experiencia detrás del volante y su desarrollo; pero la falta de sueño es un factor riesgo fácilmente controlable en cuanto a los accidentes de automóvil," añade ella.

También es recomendable que los jóvenes aprendan a organizar su tiempo, dice la Sra. Sheahan. Por ejemplo, durante la época de exámenes, sugerimos que los jóvenes no realicen tanto trabajo comunitario o actividades deportivas, y que antes de la temporada de juegos finales deportivos hayan completado todas sus tareas escolares. La administración del tiempo puede ser difícil, pero una vez que aprenden a hacerlo, han adquirido esta habilidad para toda la vida, añade ella.

"El sueño," dice la Sra. Sheahan, "es vital para el crecimiento, el sistema inmunitario y el bienestar mental."

www.healthykidstoday.org

¿Está en busca de noticias adicionales que pueda usar para ayudar a que sus niños se mantengan saludables y ayudarles a convertirse en estudiantes mejores? Visite www.healthykidstoday.org, una página electrónica creada por la Winter Park Health Foundation. La página se actualiza semanalmente con noticias, consejos prácticos y recetas. Presenta artículos sobre temas como la nutrición, la importancia de la actividad física y cómo ayudar a que sus hijos encaren las situaciones que les presenta la vida. También incluye información sobre los Equipos Estudiantiles de Salud, las Enfermeras Escolares y los Consejeros de CHILL en las escuelas de su(s) hijo/a(s). Winter Park Health Foundation cree firmemente que "los niños saludables son mejores estudiantes" y brinda ayuda financiera a la Iniciativa Coordinada de la Juventud y a sus servicios de salud y bienestar, incluyendo el programa de socio-psicología CHILL, las enfermeras escolares, las enfermeras practicantes y los centros de salud estudiantiles en la escuela media Glenridge y la escuela secundaria Winter Park High y los Equipos de Salud Estudiantil. Para más información sobre la fundación, visite www.wphf.org.

Non-Profit Org.
US Postage
PAID
Mid-FL, FL
Permit #286

LOS NIÑOS SALUDABLES DE HOY

Winter Park Health Foundation
1870 Aloma Avenue, Suite 200
Winter Park, FL 32789



Edición para las Escuelas Medias y Secundarias

Enero del 2006

Combatir el Resfriado Común
Cómo Lavarse Bien las Manos

Perfeccionismo: Cuando Algo Bueno Abunda Demasiado

Consejos para Tomar el FCAT

La Respiración Profunda
Reduce el Estrés de los Exámenes

Los Jóvenes Necesitan Dormir
para Rendir Mejor

Healthy Kids Today está publicado por Winter Park Health Foundation, especialmente para los estudiantes y las familias afiliadas con las escuelas en el Consorcio Escolar de Winter Park –Las escuelas primarias Aloma, Audubon Park, Brookshire, Cheney, Dommerich, Hungerford, Killarney, Lake Sybella y Lakemont; las escuelas medias Glenridge y Maitland; El Centro de noveno grado de Winter Park; Winter Park High School y Winter Park Tech.



LOS NIÑOS SALUDABLES DE HOY

Combatir el Resfriado Común

Puede comenzar con una molestia en la garganta o una serie de estornudos imprevistos. Estas señales iniciales del resfriado común pueden venir a ser el comienzo de una enfermedad miserable de una o dos semanas de duración. En esta temporada del año, el resfriado – responsable de 22 millones de días de ausencia escolar al año – es bastante común. Es importante que los padres y los niños conozcan la mejor manera de evitar contraerlo, y la mejor manera de tratar los síntomas, si no pueden evitarlo. Es posible que lo más esencial sea intentar evitar contraer resfriados en estos momentos, ya que los exámenes

de Evaluación Completa de la Florida (FCAT) se encuentran a la vuelta de la esquina, y los niños saludables tienen más oportunidades de sacar mejor nota que aquellos que se encuentren enfermos. Es importante que los padres sepan la diferencia entre tratar un resfriado y tratar infecciones bacterianas, según Michelle Cash, MSN, ARNP, CPNP, enfermera practicante en el Centro de Salud Estudiantil de la escuela media Glenridge. Con los resfriados, los cuales resultan de virus, los padres tratan los síntomas presentes, dice la Sra. Cash. Por ejemplo, ellos podrían

Continúa dentro

Cómo Lavarse Bien las Manos

Tu mamá siempre te dijo que era importante lavarse las manos, y tenía mucha razón. Según los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC), es lo más importante que puede hacer para evitar enfermarse, ya que mata los gérmenes que se adquieren de otras personas, de superficies contaminadas o de animales y de desechos de animales. ¿Cuándo deberías lavarte las manos? El CDC mantiene que estas ocasiones son de especial importancia:

- Antes, durante y tras preparar comida.
- Antes de comer, y después de usar el inodoro.
- Después de acariciar animales o tocar desechos de animales.
- Cuando tengas las manos sucias, y
- Con más frecuencia cuando alguien en tu hogar esté enfermo/a.

continúa dentro

Desadadministrarle a su hijo/a un descongestionante sin receta médica para aliviar la congestión nasal de un niño o un antihistamínico para la nariz que moquea y ojos llorosos. Estos productos se pueden adquirir sin receta médica. Los antibióticos NO sanarán un resfriado, a no ser que se convierta en una infección, como las infecciones de oído o la sinusitis, señala ella. Y ya que la Florida Central es un área donde los gérmenes se han hecho altamente resistentes a los antibióticos, es aconsejable usar antibióticos sólo cuando sean estrictamente necesarios, añade ella. Además de tratar los síntomas de un resfriado, la Sra. Cash considera importante que los padres y niños que tengan resfriados descansen mucho y beban muchos líquidos.

Y si hay también fiebre, el niño debería quedarse en casa. La Sra. Cash recomienda que no se envíen los niños a la escuela si él o ella ha tenido fiebre (>101) dentro del período de las 24 horas previas. Para prevenir un resfriado, es vital lavarse las manos con jabón y agua o con un gel antibacteriano. (Lea el artículo adyacente que trata sobre lavarse las manos.) Además, el Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas recomienda que la gente evite tocarse los ojos y la nariz, donde los gérmenes de las manos pueden entrar en el cuerpo. Y recomienda que la gente que tenga que toser o estornudar, lo haga tapándose la boca o la nariz para prevenir que se esparzan los gérmenes. Los padres que tengan dudas sobre si enviar a su hijo/a o no a la escuela, o si necesitan llevarlo/a al médico, pueden ponerse en contacto con la enfermera en la escuela de su hijo/a.

Los padres también pueden llamar al Centro de Salud Estudiantil de la Escuela Media Glenridge marcando el 407-623-1415 ext. 256, y hablar con una de las enfermeras practicantes. (Los padres de los estudiantes de la escuela secundaria Winter Park High School que deseen hablar con la enfermera practicante deberán llamar al Centro de Salud Estudiantil del Winter Park High School al 407-622-3200.)

Para más información sobre el programa de enfermería escolar y sobre los Centros de Salud Estudiantiles de la escuela media Glenridge y de Winter Park High School visite www.healthykidstoday.org

LAVARSE LAS MANOS de la página 1
¿Cuál es la mejor manera de lavarse las manos?
He aquí el consejo de CDC:
• Primero, mójate las manos, úntate jabón de barra o líquido. Pon la barra de jabón en un recipiente escurridor y déjalo drenar.
• Luego, frótate las manos vigorosamente sin olvidar ninguna parte de la superficie, incluyendo bajo las uñas.
• Continúa durante 10 a 15 segundos o lo que dure cantar una canción. El jabón, junto con la acción frotante, ayuda a remover los gérmenes.
• Enjuágate bien las manos y sécalas. Cuanto más a menudo te las laves, mejor.

Perfeccionismo

La nota "B" en color rojo brillante en el reporte de la estudiante tenía que ser un error. La estudiante de la escuela secundaria local sólo sacaba "A"s. Sólo sabía sacar "A"s. De hecho, sus padres sólo le permitían sacar "A"s, o al menos, eso era lo que pensaba ella. Así que fue a hablar con su maestra y le dijo que había cometido un error. Fue un shock cuando la maestra le aseguró que ese reporte había merecido un "B", nada más y nada menos, pero aún y todo se trataba de una buena nota. Sin embargo, a la estudiante eso no le importaba.

Para los estudiantes perfeccionistas, algo menos que una nota o desempeño perfectos no es aceptable. Y cuando no pueden cumplir con expectativas no realistas de éxito, pueden sentirse fracasados, y pueden machacarse mental y emocionalmente. Esta necesidad de perfección es algo que los consejeros notan en todos los grupos de edades y de ingresos familiares, según Joanna Eckhardt, Trabajadora Social Clínica Licenciada y Coordinadora del programa CHILL. (CHILL—Ayuda e Intervención Comunitaria en las Lecciones de la Vida— donde los consejeros brindan servicios sociopsicológicos gratuitos a los estudiantes de todas las edades en las escuelas públicas que sirven a Winter Park y a las comunidades vecinas, quienes necesiten ayuda con temas como abuso de drogas y de alcohol, divorcio, pérdida de personas amadas, baja autoestima, manejo de

ira y depresión. Los consejeros de CHILL ayudan a las familias, además de a los estudiantes, para promover el bienestar emocional en todo el sistema familiar.) El perfeccionismo está presente durante todo el año, pero puede intensificarse durante los momentos estresantes, tales como cuando se aproximan los exámenes de Evaluación Completa de la Florida o FCAT.

En algunos casos, la búsqueda de la perfección parece ser innata, pero en otros, puede resultar de padres que exigen demasiado de sus hijos. Aún así, en otros casos, puede que un niño/a tenga tendencias

perfeccionistas las cuales exacerban los padres. Y los niños no siempre son perfeccionistas en todas las materias. Por ejemplo, puede que sólo ocurra en lo que concierne al trabajo escolar, a su aspecto físico o a los deportes. Las señales del perfeccionismo pueden exhibirse de una variedad de maneras. Es posible que estos estudiantes pospongan sus tareas porque piensan que no les van a resultar perfectas. Además, puede ser que sean demasiado exigentes, y que borren y repitan de nuevo su tarea, según la Sra. Eckhardt. También, es posible que no se lleven muy bien con los otros compañeros porque piensan que los demás van a notar sus fallas o piensan que deben tener la razón en todo momento.

Los expertos dicen que no hay nada malo en que los estudiantes deseen tener éxito, pero el peligro está en que "interrumpe la curiosidad natural del niño/a en cuanto al aprendizaje y les roba la alegría que solían sentir al descubrir y aprender cosas nuevas y al participar en actividades," dice Joan Franklin Smutny en su artículo titulado



Cuando Algo Bueno Abunda Demasiado

"Prevención del Perfeccionismo en los Niños" publicado en la revista del PTA Nacional llamada "Nuestros Hijos."

Ella señala que los niños perfeccionistas suelen evitar intentar hacer cosas nuevas por temor al fracaso, y posponen y dejan tareas sin terminar por miedo a que no sean lo suficientemente perfectas. Frecuentemente se concentran en los errores, en lugar de en lo que hicieron bien, y establecen metas no realistas y se condenan cuando no pueden lograrlas. También les cuesta mucho aceptar las críticas, no pueden reírse de sí mismos y piensan sólo en el producto final, en lugar de pensar en el proceso de aprender. Los perfeccionistas normalmente no piden ayuda, porque no les gusta admitir que tienen un problema, según la Sra. Eckhardt.

Y los padres, la mayor parte de las veces, no se dan cuenta del problema hasta que otros les señalan este comportamiento.

Pero los padres pueden estar alertas de las señales que indican que el problema se agrava. Podrían hacer preguntas al niño/a si ven que sus hijos ya no quieren ir a la escuela y sufren de dolores de cabeza o no pueden dormir bien, o si estudian de manera compulsiva, de acuerdo con los consejeros de CHILL.

Los consejeros de CHILL ofrecen una gran variedad de sugerencias para los padres que desean ayudar a

sus hijos para que éstos superen el perfeccionismo. Es bueno que los padres modelen un comportamiento positivo en lo referente a tratar con los errores que hayan cometido ellos mismos, dice Heather Galvin, Trabajadora Social Clínica Licenciada y consejera de CHILL en la escuela media Maitland. Es importante no actuar demasiado dramáticamente. Es buena idea no hablar repetidamente sobre estos errores, ya sea si se trata de los errores que haya cometido usted o su cónyuge, ya que los niños modelan el comportamiento que ven en casa.

Y en lo concerniente a las notas, es bueno que los padres se concentren en lo que el niño/a aprendió de una tarea, y si el niño/a estaba bien preparado, en lugar de concentrarse en la nota exclusivamente, dice Michelle Johnson, Trabajadora Social Clínica Licenciada y consejera de CHILL en la escuela primaria Audubon Park

Otras sugerencias:

- Alague a sus hijos por actividades no competitivas, tales como ayudar al prójimo o formar parte de un equipo.
- Animarles a que se hablen a sí mismos de manera positiva cuando se sientan negativos sobre algo que hayan hecho. Pueden repetirse cosas como "todo el mundo comete errores", "nadie es perfecto", o "hice todo lo que pude".

• Asegúrese que sus hijos sepan que se les valora como personas y no sólo por lo que hacen.

• Ayude a sus hijos a comprender que los errores conforman una parte normal del aprendizaje.

• Ayude a sus hijos a planificar posibles retos y apláudales cuando acepten riesgos.

• Anime a sus hijos a leer acerca de personas exitosas que tuvieron que encarar retos y fracasaron durante su vida.

• Celebre un sentido del humor. En lugar de insistir en la perfección, es bueno que los padres pidan a sus hijos que intenten hacer lo que puedan personalmente, dice la Sra. Johnson.

Para obtener ayuda sobre este tema u otros temas de bienestar mental, póngase en contacto con el consejero de CHILL en su escuela. Para más información sobre el programa CHILL, fundado y financiado por Winter Park Health Foundation, visite www.healthykidstoday.org.

Consejos para Tomar el FCAT

Además de asegurar que sus hijos duerman lo suficiente y que hagan ejercicio, los padres pueden hacer muchas otras cosas para ayudarles a prepararse para tomar el Exámen de Evaluación Completa de la Florida (FCAT). Le presentamos algunos consejos—basados en lo más reciente en el campo de la investigación cerebral—diseñados para que su hijo/a tenga una experiencia positiva al tomar el exámen (sugeridos por Jenny Stokes, consejera en la escuela media Glenridge y por Jana Ricci, coordinadora de los Equipos de Salud Estudiantiles del Consorcio de Escuelas de Winter Park).

- Consuma comida saludable. El cerebro, al igual que el cuerpo, necesita de una buena nutrición para rendir de manera óptima. Las comidas que son especialmente buenas para el cerebro incluyen: agua, requesón (queso estilo cottage), frutas frescas, huevos, verduras verdes, bananas, manzanas, carbohidratos complejos como avena y arroz moreno, y proteínas.
- Es de especial importancia desayunar bien. Pero evite los carbohidratos simples, como el azúcar, los refrescos de soda, las galletas, los dulces, panes y cereales azucarados. Estos carbohidratos hacen que el estudiante se adormezca durante el exámen.

Buenas alternativas pueden ser frutas, avena, pan tostado, huevos y yogurt. Piense en consumir proteína. Las escuelas locales promueven los batidos de frutas tipo smoothie como un buen desayuno y una merienda o tentempié sano.

• Concéntrese en pensamientos positivos, que crean una química craneal positiva. Cuando está estresado/a, enojado/a o frustrado/a, su cuerpo produce un producto químico llamado cortisol, que bloquea el pensamiento. Para ser exitosos en la toma de exámenes, necesitamos pensar de manera positiva y feliz. Es importante que los estudiantes sean su propio animador/a.

• Escuche música clásica. La música clásica organiza el cerebro para la concentración, creatividad, bienestar emocional y la habilidad de aprendizaje y memoria.

• Ejercite el cerebro con ejercicios como frotar los puntos oculares en la parte posterior de la cabeza cuando tenga sueño. Estos puntos oculares pueden encontrarse al mismo nivel que la parte superior de sus orejas en la parte posterior de la cabeza.

• Estimule el cerebro con caramelos de menta, limón y canela.

El color amarillo es el mejor para despertar al cerebro. Les recomendamos que los estudiantes lleven ropa de color amarillo el día del exámen.

• Si un estudiante está intentando recordar algo, sugiérole que mire hacia arriba y hacia la izquierda. Según las investigaciones cerebrales, esto ayuda a que el cerebro

obtenga acceso al momento en que aprendió la información, y tal acción ayuda a recordarla.

Si le gustaría obtener más ideas y desea aprender más sobre el aprendizaje, la nutrición y el cerebro, visite www.healthykidstoday.org y haga clic en el botón titulado Health Wise/Brain Smart.

La Respiración Profunda Reduce el Estrés de los Exámenes

Las enfermeras escolares son muy célebres cuando se aproxima el momento de tomar el FCAT. Los estudiantes presentan dolores estomacales y de cabeza, que normalmente son señales de estrés sobre el exámen. Y demasiada ansiedad puede tener un impacto negativo en el desempeño del estudiante. Los ejercicios de respiración profunda pueden constituir un antídoto eficaz.

Le presentamos un ejercicio, llamado Respiración de Globo, sugerido por la consejera CHILL, Aimee Jennings, Consejera de Salud Mental Licenciada en la escuela primaria Brookshire.

1. Encuentre un sitio tranquilo y cierre los ojos.
2. Coloque las manos sobre sus costillas.
3. Imagínese que su tripa es un globo.
4. RESPIRE PROFUNDO lentamente por la nariz hasta que se llene el globo.
5. Sostenga la respiración. Cuente hasta el cinco, lentamente—1-2-3-4-5.
6. Luego, deje salir el aire por la boca, lentamente.
7. Repita varias veces. Cada vez que lo haga, se relajará más y más.

También es posible añadir palabras o frases positivas a medida que su hijo/a exhala el aire, como "relájate", "puedo hacerlo" o "estoy listo/a".