



CREANDO UN AMBIENTE SEGURO

Cómo ayudar a los adolescentes a dormir mejor



Por Jane Sutter

La vida de un adolescente puede estar repleta de deberes, deportes, clubes escolares y trabajos, sin mencionar una vida social ocupada.

Entonces, ¿qué deben hacer los padres cuando ven a sus hijos adolescentes quemando la vela por ambos extremos, como

dice el refrán, y solo duermen seis o siete horas por noche? "Cada individuo necesita diferentes cantidades de sueño. Entonces, en promedio, los adolescentes necesitan de 8½ a 9½ horas de sueño (por la noche), por lo que es un poco más que la mayoría de los adultos, y la mayoría de los adolescentes no duermen ni cerca de esa cantidad de sueño", dijo la Dra. Heidi Connolly, profesora de pe-

diatría en el Centro Médico de la Universidad de Rochester y jefa de la División de Medicina del Sueño en el Hospital Infantil Golisano.

La Dra. Shalini Paruthi, codirectora médica del Centro de Investigación y Medicina del Sueño St. Luke's en St. Louis, Mo., y 12 de sus colegas en la Academia Americana de Medicina del Sueño revisaron 800 artículos publicados y llegaron al consenso de que los adolescentes necesitan al menos ocho a 10 horas de sueño por noche. Cuanto más joven es el adolescente, más sueño necesita, por lo que Paruthi recomienda que los estudiantes de primer y segundo año de la escuela secundaria duerman al menos nueve horas.

Ambas doctoras reconocen que, con las vidas ocupadas de los adolescentes, dormir lo suficiente puede ser difícil. "Creo que lo más importante es realmente priorizar", dijo Paruthi que les dice a sus pacientes adolescentes. Ella recomienda que los adolescentes traten de hacer la mayor parte de su tarea mientras están en la escuela. Si participan

Las mejores estrategias para tener éxito en el sueño:

La Dra. Heidi Connolly, profesora de pediatría en el Centro Médico de la Universidad de Rochester y jefa de la División de Medicina del Sueño en el Hospital Infantil Golisano, dice que estas acciones funcionan mejor para asegurar un buen sueño:

1. Acostarse a la misma hora todas las noches y levantarse casi a la misma hora todas las mañanas.
2. Obtener mucha exposición a la luz brillante por la mañana.
3. Hacer mucho ejercicio aeróbico, preferiblemente al aire libre.
4. Apagar los aparatos electrónicos una o dos horas antes de acostarse.
5. Tener una rutina calmante, relajante y consecuente a la hora de acostarse.
6. Asegurarse de que el lugar donde duerme sea fresco, tranquilo y oscuro.

Continúa en la página 2

en deportes o tienen otras obligaciones después de la escuela, una vez que las hayan completado, deben concentrarse en la tarea. “Cuando las personas no duermen lo suficiente, no se sienten bien. Se sienten malhumoradas y es más difícil hacer cualquier tarea que estén tratando de hacer”.

Además de observar si su hijo(a) adolescente está fuera de sí, tiene problemas para concentrarse en la escuela, se queda dormido mientras viaja en automóvil o quiere tomar una siesta después de la escuela, ¿cómo pueden los padres saber si su hijo(a) adolescente está durmiendo lo suficiente? Connolly dijo que el primer paso es descubrir si el adolescente se siente bien descansado cuando su despertador lo despierta en un día escolar. Luego, en un fin de semana, si se acuestan a la misma hora que la noche de la semana y se despiertan solos (sin despertador) a la misma hora de la mañana, entonces están durmiendo lo suficiente.

“Si duermen hasta el mediodía (en un fin de semana), entonces es una buena pista de que no están durmiendo lo suficiente, y lo que están tratando de hacer es recuperar el sueño perdido”, dijo Connolly. Por supuesto, un adolescente que duerme hasta el mediodía del domingo no se va a quedar dormido a una hora razonable esa noche por lo que se despertará cansado el lunes por la mañana. “Y desafortunadamente, lo que sucede con eso es que a medida que avanza la semana, se privan progresivamente más y más del sueño”, dijo Connolly.

Efectos de la privación del sueño

La privación del sueño puede tener consecuencias importantes para los adolescentes. Los estudios muestran que los adolescentes somnolientos tienen más probabilidades de lesionarse practicando deportes o tener accidentes automovilísticos mientras conducen, dijeron Connolly y Paruthi.

“Son nuestros conductores más jóvenes en la carretera y tienen la menor cantidad de experiencia, por lo que cuando se combina eso con la falta de sueño, realmente puede afectar su capacidad para conducir y sus habilidades de conducir”, dijo Paruthi. “Queremos asegurarnos de que obtengan el descanso que necesitan para que su cerebro pueda funcionar a la máxima velocidad cuando toman esas decisiones y reacciones” mientras conducen.

Biológicamente (debido a los ritmos circadianos de los adolescentes), es más difícil para los adolescentes conciliar el sueño más

Consejos para ayudar a su adolescente a dormir mejor:

1. *Fomente el ejercicio diario y el tiempo al aire libre. El ejercicio puede ayudar a su adolescente a dormir mejor. Los niños de todas las edades necesitan moverse durante el día y hacer mucha actividad física. Dicho esto, trate de evitar las prácticas deportivas y otros tipos de ejercicio demasiado tarde en la noche para que haya tiempo para relajarse. Pasar algún tiempo al aire libre todos los días también puede contribuir a un ciclo saludable de sueño y vigilia.*

2. *Evite la programación excesiva. Tener demasiado en su programa diario puede dificultar que su adolescente duerma lo suficiente. Si corren de una actividad extraescolar a otra, no podrán terminar su tarea hasta tarde en la noche. Todos necesitamos tiempo para relajarnos al final del día para ayudarnos a dormir bien.*

3. *Reduzca las pantallas antes de acostarse. La luz azul de los teléfonos, computadoras, tabletas, televisores e incluso las luces nocturnas pueden engañar al cerebro para que piense que es de día. Con el tiempo, eso puede alterar los niveles naturales de melatonina de su adolescente, una sustancia química que nos dice que tenemos sueño. Incluso una pequeña cantidad de luz azul proveniente de un dispositivo electrónico puede detener la liberación de melatonina. Anime a su hijo(a) adolescente a guardar todas las pantallas al menos una hora antes de acostarse y a cargar los dispositivos fuera de su dormitorio durante la noche. Tener pantallas allí mismo es tentador y predispone a los niños a quedarse despiertos hasta muy tarde.*

4. *Limite las comidas tardías y la cafeína. Trate de que cene unas horas antes de acostarse y ofrezca alimentos integrales que sean más fáciles de digerir. Las sensibilidades a los alimentos o las sustancias que causan indigestión pueden interrumpir el sueño de su hijo(a) debido a la estrecha relación entre el intestino y el cerebro. Es importante recordar que la cafeína puede permanecer en el cuerpo por más de ocho horas, dependiendo del metabolismo de la persona. Su adolescente debe evitar la cafeína después de la hora del almuerzo.*

5. *Tomar un tiempo para relajarse. Participar en actividades relajantes por la noche, como un baño tibio con sales de Epsom, leer un libro que no esté en una pantalla, meditación, estiramientos, música suave, escribir un diario o yoga restaurativo. Actividades como éstas apoyan un ciclo de sueño más saludable.*

6. *Optimice el entorno de sueño de su adolescente. Las ideas incluyen crear un espacio acogedor para dormir con un cómodo colchón, mantas y almohadas. Anime a su hijo(a) adolescente a reservar su cama para dormir y evitar hacer la tarea y otras actividades allí. Esto ayuda al cerebro de su adolescente a conectar el estar acostado en la cama con el sueño. Si la luz molesta a su hijo(a) adolescente, coloque cortinas o persianas pesadas u opacas. Si el ruido fuera de la habitación de su hijo(a) adolescente es un problema, encienda un ventilador, música suave o sonidos de la naturaleza. Pruebe los tapones para los oídos para ver si ayudan. Pruebe con un aroma relajante como el de lavanda. Los estudios han demostrado que puede ayudar a las personas a conciliar el sueño más rápido.*

7. *Considere la posibilidad de terapia. La terapia conductual cognitiva (CBT, por sus siglas en inglés) puede ayudar a su adolescente a controlar el estrés y la ansiedad, nutrir sus dones y lograr un ciclo normal de sueño y vigilia. Incluso hay una forma especializada de CBT para personas con insomnio llamada CBT-I. Se ha demostrado que las aplicaciones digitales CBT-I son efectivas para tratar el insomnio en los adolescentes.*

Fuente: healthychildren.org operada por la Academia Americana de Pediatría.

temprano en la noche, por lo que si tienen que levantarse a las 6 a. m. para ir a la escuela, eso puede ser un verdadero desafío. Connolly está a favor de que las escuelas secundarias cambien su horario de inicio de más o menos las 7 a. m. a más tarde, como las 8 a. m., para que los adolescentes puedan dormir lo que necesitan. De hecho, ella y sus colegas trabajaron con el distrito escolar de Webster, N.Y.,

para comenzar la escuela secundaria más tarde.

Connolly reconoció que cambiar la hora puede afectar las rutas de los autobuses y las horas de inicio de las escuelas primarias y secundarias, y tener otras consecuencias. Aun así, citó estudios de Baltimore y Minneapolis que mostraron que hacer el cambio en la es-

Continúa en la página 3

cuela secundaria no afectó la participación en actividades extracurriculares, como los deportes, y los adolescentes informaron una mejora en el rendimiento académico.

Además, “existe evidencia clara de que hacer que los adolescentes duerman más al cambiar el horario de inicio de la escuela secundaria a más tarde en realidad reduce la frecuencia de accidentes automovilísticos con adolescentes”, dijo Connolly.

Connolly no está a favor de las siestas de la tarde para los adolescentes. “Dormir durante el día, especialmente en el caso de los adolescentes, solo empeora todo el problema del ritmo circadiano retrasado”.

Paruthi está más abierta a la idea de que tomar una siesta no interfiere con la capacidad del adolescente para conciliar el sueño por la noche. Ella dijo que, si un adolescente duerme seis horas por la noche y toma una siesta de dos horas después de la escuela, ella lo prefiere a solo dormir seis horas por la noche y no dormir siesta.

Apague los aparatos electrónicos

La luz azul que proviene de teléfonos, tabletas, computadoras y televisores puede engañar al cerebro para que piense que es de día. Los datos muestran que cuanto más tiempo se pasa frente a las pantallas corresponde con una disminución en el éxito del sueño, dijo Connolly.

En consecuencia, las tasas de insomnio son más altas. “Las personas reportan más dificultades para dormir cuando pasan mucho tiempo frente a las pantallas, particularmente justo antes de acostarse”, dijo Connolly.

Tanto Connolly como Paruthi reconocieron que cuando los adolescentes tienen que hacer su tarea usando dispositivos, puede ser poco realista pedirles que guarden el dispositivo una o dos horas antes de acostarse. Una solución es que el adolescente use anteojos especiales que bloqueen la luz azul o use cubiertas de pantalla en dispositivos electrónicos que hagan lo mismo. (Usar el modo nocturno en un dispositivo no bloquea la luz azul).

Paruthi recomendó gastar solo \$15 o \$20 por un par de anteojos, ya que no ha visto evidencia de que los de mayor precio funcionen mejor. Anecdóticamente, ella cree que las lentes de color ámbar bloquean la luz azul mejor que las claras.

Problemas con el insomnio

Cuando la pandemia mantuvo a los niños en casa, Connolly vio que algunos niños luchaban contra el insomnio, en parte debi-



do a que eran más sedentarios. Algunos niños aumentaron mucho de peso debido a la falta de actividad física. “El ejercicio y la luz son las dos señales más fuertes que promueven la vigilia que llegan a su cerebro”, dijo Connolly. “Si no se expone lo suficiente a la luz brillante y no hace suficiente ejercicio durante el día, entonces es más difícil conciliar el sueño. De modo que los niños que duermen mejor son los que hacen mucho ejercicio aeróbico durante el día; pasan algún tiempo al aire libre bajo la luz brillante del sol, y no pasan horas y horas jugando videojuegos o haciendo actividades en línea frente a una computadora”.

Cuando Connolly habla con adolescentes que tienen dificultades para dormir, se abstiene de decirles qué hacer, sino que les ofrece opciones de lo que pueden hacer para ayudar a mejorar el sueño. “Entonces pueden participar de lo que quieran, sabiendo que cuantas más de estas cosas elijan utilizar como herramientas, más éxito tendrán para dormir”.

Connolly dijo que es importante reconocer que los adolescentes comienzan a ser adultos jóvenes. Necesitan tomar sus propias decisiones independientes y puede haber consecuencias por esas decisiones. “No debería dejar que un adolescente somnoliento maneje; eso no sería seguro y los padres definitivamente deberían decir no a eso”.

Cuando Paruthi y sus colegas revisaron esos cientos de estudios del sueño, encontraron que los adolescentes que no dormían al menos de ocho a 10 horas por noche tenían un mayor riesgo de conductas de riesgo, suicidios e intentos de suicidio. “Nos sorprendió

ver cuál fue el impacto del sueño en estos niños y su salud mental”.

Las personas que tienen un trastorno de ansiedad subyacente son más propensas a sufrir de insomnio, dijo Connolly. Tratar ambas condiciones al mismo tiempo funciona mejor que solo tratar una u otra. “Sabemos que las personas que tienen depresión que también tienen insomnio tienen muchas más probabilidades de tener recaídas de su depresión, y tratar el insomnio ayuda a prevenir eso y también ayuda a mejorar la depresión en general”.

También puede haber una razón médica por la que un niño tiene problemas para conciliar el sueño, dijo Paruthi. Por ejemplo, algunos adolescentes se quejan del síndrome de piernas inquietas o dolores de crecimiento, donde les duelen las piernas y eso les impide dormir. En ese caso, el problema podría ser una deficiencia de hierro, y los padres deberían hablar con el pediatra de su hijo (a), aconsejó Paruthi.

Connolly dijo que para los niños que realmente tienen dificultades para dormir, ella y sus colegas de la División de Medicina del Sueño del Hospital Infantil Golisano tienen una variedad de recursos para ayudar. Si el problema ha estado ocurriendo durante tres o cuatro meses, ignorarlo y esperar que mejore no funcionará. Hay estrategias conductuales adicionales que se pueden probar y, la mayoría de las veces, no hay necesidad de medicación, dijo Connolly.

Jane Sutter es una escritora independiente con sede en Rochester.



CINCO MANERAS

de proteger a tus hijos sobre
el abuso sexual

Los padres desempeñan el papel principal en educar a sus hijos sobre el abuso sexual. Aquí hay cinco consejos para enseñar seguridad a los pequeños que Dios te ha confiado.

1

Manténgalo práctico. Enseña a tus hijos las diferencias entre los toques apropiados y los toques inapropiados.

2

Dígale a tus hijos que está bien de decir “no”. Autoriza a tus hijos que digan “no” si alguien los hace sentir incómodos o los toca de manera inapropiada.

3

Dale a tus hijos una manera de alertarte. Dígales a tus hijos que pueden usar una excusa o compartir una “palabra clave” especial con usted para alertarlo sobre una persona o situación insegura.

4

Dígales a tus hijos que denuncien un contacto inapropiado. Dígales a tus hijos que deben decirte si se sienten incómodos o inseguros con cualquier adulto o compañero. También puedes identificar a otros adultos a los que ellos pueden hablar sobre los toques inapropiados.

5

Dile a tus hijos que confías en ellos. Si tu hijo te haga un informe, créanlos. Diles que no es su culpa y que los amas. Inmediatamente llama la atención sobre las denuncias a las autoridades.



Promesa de Proteger

Compromiso de Sanar



ROMAN CATHOLIC
DIOCESE OF ROCHESTER

El Boletín Creación de un Entorno Seguro

se publica trimestralmente por la Diócesis Católica Romana de Rochester con el objetivo de ayudar a todos nosotros a mantener seguros a los niños y adultos vulnerables en el hogar, en la iglesia y en todos los lugares en la comunidad.

Puede dirigir sus comentarios a:
Tammy Sylvester,
Coordinadora diocesana de Educación Sobre Entorno Seguro y Cumplimiento
585-328-3228
o en Tammy.Sylvester@dor.org.

Víctimas de abuso sexual por cualquier empleado de la Iglesia deben ser reportadas a las autoridades civiles siempre.

Para reportar un caso de posible abuso sexual y recibir ayuda y orientación de la Diócesis Católica Romana de Rochester, contacte a la Coordinadora de Asistencia a las Víctimas diocesana:

Deborah Housel
(585) 328-3228, ext. 1555;
gratis 1-800-388-7177,
ext. 1555
victimsassistance@dor.org

Todas las fotos en este boletín son para propósitos de ilustración solamente

RECURSOS DE SEGURIDAD ADICIONALES

RECURSOS DE SEGURIDAD EN LÍNEA

Webonauts Internet Academy:

<http://pbskids.org/webonauts/>

Juego PBS Kids que ayuda a niños más jóvenes entender los conceptos básicos de conducta y seguridad en Internet.

NSTeens:

<http://www.nsteens.org/>

Un programa del Centro Nacional para Niños Desaparecidos y Explotados que tiene juegos interactivos y videos sobre varios temas de seguridad en Internet.

PARA PADRES:

Common Sense Media

<https://www.commonsensemedia.org/parent-concerns>

Una página web actualizada frecuentemente que está repleta de recursos. Dedicada a mejorar las vidas de niños y familias proporcionándoles información y educación

Family Online Safety Institute:

<http://www.fosi.org/>

iKeepSafe:

<http://www.ikeepsafe.org/>

Recursos para padres, educadores, niños y parroquias sobre cómo navegar las tecnologías móviles y los medios sociales

Faith and Safety:

<http://www.faithandsafety.org>

Seguridad en un mundo digital, un proyecto conjunto de la Conferencia de Obispos Católicos de EE.UU. y Griego

INFORMACIÓN SOBRE RECURSOS LOCALES Y CONTACTO

Bivona Child Advocacy Center

(Condados de Monroe, Wayne)

www.BivonaCAC.org

585-935-7800

Chemung County Child Advocacy Center:

607-737-8449

www.chemungcounty.com

Child Advocacy Center of Cayuga County:

315-253-9795

www.cacofcayugacounty.org

Finger Lakes Child Advocacy Program

(Ontario County):

www.cacfingerlakes.org

315-548-3232

Organización Darkness to Light:

www.d2l.org

STEBEN COUNTY: Southern Tier Children's Advocacy Center:

www.sthcs.org

716-372-8532

NYS State Central Registry

(Línea de Auxilio para Reportar

Abuso de Niños):

1-800-342-3720

NYS Child Advocacy Resource and Consultation Center (CARCC)

866-313-3013

Tompkins County Advocacy Center:

www.theadvocacycenter.org

607-277-3203

Wyoming County Sexual Abuse Response Team:

585-786-8846

Yates County Child Abuse Review Team:

315-531-3417, Ext. 6