



¿Sus hijos duermen lo suficiente?

Los niños de 6 a 12 años **necesitan** dormir de 9 a 12 horas cada noche
Los adolescentes de 13 a 18 años **necesitan** dormir de 8 a 10 horas cada noche

El sueño es fundamental para prevenir:

- Diabetes tipo 2
- Obesidad
- Enfermedad Cardiovascular
- Depresión
- Lesiones
- Problemas de atención o comportamiento

Consejos para dormir bien

Tips for Good Sleep

Fije una hora para acostarse y levantarse todos los días, incluidos los fines de semana.

Retire los dispositivos electrónicos del dormitorio.

Evite las comidas abundantes y la cafeína antes de acostarse.

Asegúrese de que los niños estén activos durante el día para que puedan dormirse por la noche.

Tenga una rutina a la hora de acostarse, como tomar un baño tibio, cepillarse los dientes y leer un cuento antes de dormir.



Mantenga la habitación en una atmósfera tranquila y a una temperatura agradable.



Genere buenos hábitos de sueño en los niños.



Apague las luces a la hora de dormir.

¿Qué es C&TC?

C&TC (Chequeos de salud para niños y adolescentes): Atención de salud – de hasta 21 años de edad.

El programa de divulgación de C&TC es la conexión entre las familias que son elegibles para estos exámenes y las clínicas que ofrecen los exámenes reales.

Proyecciones C&TC incluyen los siguientes servicios:

1. Información acerca de la buena salud física y mental
2. Tiempo para hacer preguntas y obtener respuestas sobre la salud, el comportamiento y el desarrollo de su hijo
3. Tiempo para hablar de pensamientos, sentimientos y relaciones
4. Examen físico completo de pies a cabeza
5. Vacunas
6. Examen de la audición
7. Examen de la vista
8. Análisis de laboratorio
9. Chequeos de crecimiento y desarrollo
10. Tratamiento con barniz de fluoruro para ciertas edades
11. Referencia para visitas al dentista

Utilice este chequeos de salud para Head Start, WIC (Programa de cuidado materno-infantil), escuelas, guarderías, campamentos y exámenes físicos para participación en deportes. Asegúrese de llevar a la cita los formularios que deben completarse.

Los chequeos regulares ayudan a mantener saludables a los niños, adolescentes y adultos jóvenes. Los problemas de salud y dentales pueden ser detectados y tratados en forma temprana.

¿Dónde puedo ir para C&TC?

En el condado de Goodhue, exámenes C&TC de están disponibles a través del Mayo Health System en Red Wing, Zumbrota, Cannon Falls y Lake City y Olmsted Medical Center en Pine Island, Wanamingo, Cannon Falls y en Lake City. **Northfield Hospital & Clinics** en Kenyon.

¿Cuántas horas necesitan dormir los niños?



¿Le sorprenden estas cifras?

¿Está enviando a su niño a la cama muy tarde (o quizá muy temprano)? Si estas cifras lo sorprenden, usted no es el único. Especialmente los padres que trabajan o de hogares monoparentales no tienen más remedio que dormir de 5 a 6 horas, incluso menos, todas las noches. Por esta razón, puede sentir que sus niños también pueden funcionar con menos horas de sueño de lo que necesitan o que pueden sobrellevar relativamente bien si no duermen ciertas horas de vez en cuando. Sin embargo, **todos los niños prosperan mejor si tienen una rutina nocturna habitual**. Privarse del sueño con regularidad conlleva a problemas difíciles del comportamiento y a problemas de salud —irritabilidad, dificultad para concentrarse, hipertensión, obesidad, dolores de cabeza y depresión. **Los niños que duermen bien tienen sistemas inmunitarios más sanos y un mejor rendimiento académico, comportamiento, memoria y salud mental.**