

# CARAMELO

## Magazine

### ABRIL-MAYO

N°1

2019

TEMA:

“El Sueño en el niño”



Página 2-6

Efemérides



Página 10-11

CUMPLEAÑOS

MARZO-ABRIL



Página 9

SEMANA DE ADAPTACIÓN



Página 12-14

Receta en Familia

- Manjarate casero
- Barritas de zanahorias y almendras



Página 15-16

TALLERES  
EXTRA PROGRAMÁTICOS

Página 07

# El sueño en el niño

Por [Crianza&Salud](#) en julio 26, 2018



A lo largo de la historia de la crianza y la puericultura se ha tenido como uno de los temas más debatidos e investigados el sueño en la infancia, debido a que los padres y cuidadores de los niños manifiestan dudas constantes sobre las adecuadas prácticas que se deberían establecer como rutinas en el compartir diario con estos. A su vez, se tienen diversos mitos que se heredan a lo largo de las generaciones, los cuales propician desinformación y confusión entre los cuidadores y es ahí donde el puericultor cumple un papel fundamental al orientar a la familia sobre el abordaje adecuado del sueño y el buen dormir en la infancia.

## Algunos conceptos de fisiología del sueño

Durante la niñez se requieren para un buen desarrollo cognitivo y psicosocial más horas de sueño y ciclos de sueño-vigilia que en la adultez. Es por esto por lo que los patrones del sueño cambian a medida del paso de los años, teniendo un promedio de sueño total según rangos etarios así: de 2 a 11 meses de edad, de 12 a 13 horas; a los 2 años, de 11 a 13 horas; entre los 3 y 5 años, de 9 a 12 horas; y entre los 13 y 18 años se igualan a las horas del adulto, las cuales son de 6 a 8 horas en promedio.

Para hacer un abordaje y enfoque integral se debe comprender la fisiología del sueño, dividida en dos etapas: la primera, que es la del sueño de movimientos oculares rápidos o desincronizado (MOR), que tiene una gran relación con la consolidación de la memoria, el aprendizaje y la maduración cerebral. En los niños menores de dos años hay mayor proporción de esta que en los adultos, representando el 50% del sueño en los recién nacidos. Y la segunda etapa, que es la del sueño sin movimientos oculares rápidos o sincronizados (NO MOR); esta última se divide en tres etapas: N1-N2 siendo el sueño superficial y N3 profundo, durante estas fases hay recuperación de todas las funciones biológicas en general.



## Puericultura del sueño

Después de conocer algunas características de la fisiología del sueño, se resalta la gran importancia que tiene este para fortalecer los procesos cognitivos, conductuales, así como el rendimiento académico y psicosocial del niño, por esta razón, es que muchos de los inconvenientes en los hábitos del sueño interrumpen el normal equilibrio de este.

### ¿Qué es la higiene del sueño y cómo se practica?

Esta hace referencia a las recomendaciones conductuales y ambientales para garantizar un sueño efectivo y reconfortante. Entre las recomendaciones más claras están: dormir las horas suficientes para el descanso, mantener horarios consistentes entre semana y fines de semana, no ingerir alimentos poco antes de dormir, y usar la cama solo para dormir (en este sentido es recomendable no comer, no estudiar y no jugar sobre ella).

Otras acciones recomendables son: suspender actividades con pantallas entre 30 a 60 minutos antes de dormir, mantener la habitación fresca y oscura, evitar la actividad física intensa, y limitar la exposición a la luz directa en la noche usando luces cálidas y tenues. También es funcional realizar una rutina previa al sueño relacionada con colocarse el pijama, lavarse los dientes, despedirse de los padres, escuchar un cuento o una canción de cuna que convoque el momento de dormir, entre otras.

Con el advenimiento de las nuevas tecnologías, la población infantil tiene un contacto cercano con las pantallas, pero usarlas cuando está muy cerca la hora de acostarse se ha asociado con resultados negativos en el sueño, incluyendo el insomnio, retraso en la hora de dormir, resistirse a quedarse dormido, tener una corta duración del sueño y despertares posteriores.

Otro aspecto relevante que perturba la higiene del sueño es que la habitación del niño cuente con televisor, esta condición se ha asociado con un mayor número de horas de uso y, por ende, se pueden presentar consecuencias como pesadillas, somniloquia (hablar dormido) e hipersomnolencia.

Todo lo anterior confirma que la causa más frecuente de somnolencia durante el día es el sueño insuficiente; allí una de las principales causas del problema se centra en las dificultades de los cuidadores para plantear límites y condiciones claras para promover hábitos de sueño saludable, lo que conlleva a inadecuadas prácticas de higiene del sueño que provocan insomnio al inicio y temores nocturnos.



Los anteriores planteamientos los confirma un estudio realizado en una población australiana donde se encontró que acostar a los niños tarde no solo afectaba la calidad de vida de estos, sino también la de sus madres; sus hallazgos muestran en ellas mayor depresión. Adicionalmente, el estudio evidencia alteraciones en la higiene del sueño que ocasionan insomnio en los niños y aumentan la disrupción familiar. Por ende, no se puede olvidar que no es solo un problema que afecta al niño, los padres se ven directamente implicados y es menester su actuación y conocimiento de ellos para la adquisición de hábitos saludables.

### El impacto de la somnolencia en las funciones diurnas



Como se ha expresado anteriormente, tiene una gran relevancia en el funcionamiento apropiado del niño el dormir adecuadamente, evitando conductas que entorpezcan el sueño. Es así como la somnolencia interviene negativamente en su comportamiento, desempeño académico y sentido del humor. Los padres y cuidadores deben estar alerta a las diversas manifestaciones del sueño insuficiente en el niño, las cuales son diferentes al adulto. Las más representativas son: irritabilidad, ansiedad, cambios del estado de humor, inatención, alteración en la solución de problemas, hiperactividad, actitud opositora, somnolencia, estrés familiar y dificultades en las relaciones interpersonales.

### Algunas dificultades al dormir

Existen diversas preocupaciones en cuanto a este tema, una de las más representativas en el niño es el temor a irse a dormir, que es normal y característico del desarrollo entre los 2 y 8 años de edad, por cuanto es aquí cuando la fantasía, el miedo a los monstruos o a la oscuridad, o el temor de separarse de los padres y algunos factores ambientales, como los ruidos, asumen un papel importante en la vida del niño, considerando que es difícil para este diferenciar la realidad de su mundo imaginario.

Los padres deben acompañarlo en este proceso y hacerle entender que no está en peligro, escuchándolo sin burlarse ni ofenderlo. Igualmente, deben buscar estrategias para derrumbarle esos miedos, por ejemplo, la oscuridad se puede trabajar con el niño de diversas maneras, una de ellas es mediante figuras que brillen con forma de estrellas y planetas en las paredes de la habitación, o una lámpara que tenga imágenes de animaciones, así, de forma gradual se le iría aproximando a la oscuridad. Otra estrategia sería dejarle la puerta de la habitación abierta.

El miedo a quedarse solo en su cama se podría intervenir con el uso de un muñeco que le sirva de compañía; no obstante, cabe recordar que en los niños menores de 2 años estos se deberían evitar por el riesgo de muerte súbita por sofocación.

Es necesario que los padres acuerden previamente no facilitar que el niño se pase a la cama de ellos sin consentimiento de ambos, ni tampoco para calmar o evitar una pataleta de este. En todo momento se le debe explicar que debe quedarse en su cama debido a que es un lugar seguro. Si los niños presentan grandes dificultades para asimilar este lugar es recomendable establecer conversaciones previas al sueño que le brinden confianza en sí mismos y que los padres o cuidadores estén disponibles para acompañar aquellas emociones que emerjan en el momento; tanto la madre como el padre deben ser coherentes y realizar las mismas acciones, no es adecuado desautorizar al otro, debido a que eso crea un ambiente confuso para el niño que le dificulta aprender lo que es correcto.

### ¿Qué son las parasomnias y qué tipos hay?

Se definen como conductas episódicas e indeseables que interrumpen el sueño y se caracterizan por movimientos o funciones vitales inconscientes. Cada etapa del sueño tiene unas parasomnias específicas:

**En el sueño NO MOR están los despertares confusionales**, que se reconocen porque se manifiestan en las primeras tres horas del comienzo del sueño y se caracterizan porque el niño tiende a sentarse a un lado de la cama donde puede llorar, gritar o hablar, lo cual causa temor en los padres porque a pesar de muchos intentos de calmarlo no lo logran. Otra característica es que se queda mirando alrededor de la habitación con extrañeza y al día siguiente no recuerda lo sucedido.

**Los terrores nocturnos**, que son comunes en niños entre los 4 y 12 años. Estos episodios pueden durar varios minutos o algunas horas y se caracterizan por conductas abruptas de miedo: el niño trata de huir de la cama, se agita y puede presentar enrojecimiento facial.

**En el sueño MOR se presenta la somniloquia**, que consiste en decir palabras o frases cortas sin emoción y que no se recuerdan al despertar. En las pesadillas que son sueños desagradables, el niño despierta y recuerda lo soñado; la edad más frecuente de aparición es a los 18 meses. Una recomendación primordial para los padres es evitar que el niño vea películas de terror u otros programas violentos que puedan influenciar sus sueños.



El **bruxismo** es otro factor que altera el sueño y consiste en la activación rítmica de los músculos de la masticación, caracterizado por rechinar, apretar los dientes y oprimir la mandíbula al dormir. Este puede afectar la calidad de vida del niño, ocasionándole problemas como el desgaste de sus dientes, dolor en los músculos que integran la masticación, cefalea y trastornos mandibulares.

El **sonambulismo** es un evento anormal en el que el niño camina durante el sueño en la habitación, en la casa, se viste o realiza otras actividades que generalmente hace en su vida diaria. La edad más común de presentación es hacia los 10 años; a su vez, los niños que tuvieron padres con sonambulismo tienen más riesgo de presentarlo. Se sugiere que en estos episodios no se trate de despertar al niño y que, además, se le dirija de manera tranquila otra vez a la cama.

Para cerrar el grupo de las parasomnias, se encuentra el **síndrome de muerte súbita del lactante**, que consiste en la muerte del niño mientras duerme. Su mayor frecuencia de aparición es en edades comprendidas entre el primer mes de nacido y los 12 meses de edad; hasta el momento no existe una causa clara que lo explique. Entre algunas medidas preventivas están: acostar al niño boca arriba, mantener el colchón firme, no usar almohadas ni peluches en la cama, no cubrir la cabeza del niño, y evitar dormir en la misma cama con este si los padres son fumadores, están muy cansados después de una extensa jornada laboral, o están en estado de embriaguez o bajo el efecto de alguna sustancia psicoactiva, somníferos o medicamentos que alteren su nivel de conciencia.

### Recomendaciones para una adecuada higiene del sueño

- \*Evitar la actividad física y la comida abundante antes de dormir.
- \*Evitar las pantallas dentro de la habitación del niño y su uso antes de la hora de acostarse (televisor, videojuegos, computador, tabletas y celulares).
- \*Evitar comer, estudiar, jugar u otra actividad en la cama diferente a dormir.
- \*Tener horarios consistentes para la hora de dormir y levantarse.



# TALLERES EXTRAPROGRAMÁTICOS

TALLER DE TAEKWONDO  
LUNES de 14:15 - 15:00  
PROFESOR ALAN LORCA



TALLER EXPRESIÓN CORPORAL  
MARTES de 14:00 - 15:00  
PROFESORA TÍA POLY



TALLER DE COCINA  
MIÉRCOLES de 14:00 - 15:00  
PROFESORA TÍA PAULA



TALLER DE FÚTBOL  
VIERNES de 14:00 - 14:40  
PROFESOR Pablo Jara

# Ha Llegado la cigüeña....



Felicitaciones a la familia:

Arriaga Villalobos (Sala Roja)

.... Por el nacimiento de su hijo Gaspar

Gajardo Coña (Sala Verde)

.... Por el nacimiento de su hija Maite

## Celebración día de la madre

Queremos invitara a todas las mamás de nuestro Jardín Caramelo a disfrutar de una linda y regaloneada maña junto a sus hijos el día Lunes 13 de Mayo.

¡Las esperamos!



# Feliz Cumpleaños

## ABRIL

	Martín Tapia	04 de Abril de 2016	(Sala Azul)
	Raimundo Zaror	11 de Abril de 2016	(Sala Azul)
	Daniel Saracini	12 de Abril de 2016	(Sala Azul)
	Lucas Meriggio	15 de Abril de 2016	(Sala Azul)
	Carlota Rodríguez	12 de Abril de 2017	(Sala Roja)
	Rocío Aguilar	21 de Abril de 2015	(Sala Verde)
	María Jesús Gajardo	24 de Abril de 2015	(Sala Verde)
	Mariano Quinteros	29 de Abril de 2015	(Sala Verde)

## MAYO

	Amanda Ramírez	02 de Mayo de 2016	(Sala Azul)
	Colomba Traviesa	03 de Mayo de 2016	(Sala Azul)
	Nicolás Musleh	18 de Mayo de 2016	(Sala Azul)
	Mila Musleh	18 de Mayo de 2016	(Sala Azul)
	José Tomás Marambio	18 de Mayo de 2016	(Sala Azul)
	Tomás Fritsch	29 de Mayo de 2015	(Sala Azul)
	Ana Saez	29 de Mayo de 2017	(Sala Roja)
	Lucía Koehn	30 de Mayo de 2016	(Sala Azul)



# EFEMÉRIDES ABRIL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2 Día Nacional de la Concienciación del Autismo y del Asperger 	3	4	5	6 Día Nacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz 	7 Día Mundial de la Salud 
8	9	10	11	12	13	14
15 Día Nacional de la Paz a Través de la Cultura, las Artes y el Patrimonio	16	17	18	19	20	21
22 Día de la Tierra 	23 Día Mundial del Libro  Día Mundial del Libro y del Derecho de Autor 23 de abril <small>"Un libro abierto es un camino que nadie cerró. Es el camino que el hombre, el niño, el adulto, el alma que perdura, recorren, un camino que florece."</small> <small>- Proverbio chino -</small>	24	25	26	27 Día del Carabinero 	28
29	30					

# EFEMÉRIDES MAYO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1	2	3	4	5
<b>6 Día del Nutricionista y kinesiólogo</b> 	7	8	9	<b>10 Día Mundial del Lupus</b> 	<b>11 Día Nacional del Teatro</b> <b>Día del Alumno</b> 	<b>12 Día de la Madre</b> 
<b>13</b>	14	<b>15 Día de la familia</b> 	16	<b>17 Día Nacional del Reciclaje</b> 	18	19
<b>20</b>	21	22	23	24	25	<b>26 Día Nacional del Patrimonio Cultural de Chile</b> 
<b>27</b>	28	29	30	31		

# ADAPTACION

Desde el 11 al 15 de Marzo tuvimos la semana de adaptación, donde los niños y niñas de nuestro Caramelo se divertieron con el tema "dinosaurios". Cada uno confecciono unas lindas manualidades, las cuales utilizaron en una gran "fiesta de dinosaurios".

A continuación algunas fotitos de esta entretenida semana.







# Cocinando en Familia

Porque sabemos la importancia de establecer vínculos y fomentar el amor y la vida familiar en estos tiempos donde todo va y viene, presentamos a continuación 2 deliciosas recetas para poder disfrutar un momentito en familia



## MANJARATE CACERO

### INGREDIENTES:



- 1 sobre de gelatina sin sabor en polvo (7gr)
- 1 tarro de leche evaporada
- 500 gr. De manjar
- 1/2 taza de crema para batir
- Ganache de chocolate:
  - 100 gr. De chocolate picado
  - 100 gr. De crema de leche

### PREPARACIÓN:

- 1.- Hidratar la gelatina en polvo con un poco de agua
- 2.- Batir la leche evaporada (en el refrigerador 24 horas antes)
- 3.- Agregar el manjar y continuar batiendo
- 4.- Por otro lado disolver la gelatina, previamente hidratada, a baño maria
- 5.- Incorporar la crema batida a la mezcla de leche evaporada con movimientos envolventes
- 6.- Agregar la gelatina derretida y mezclar muy bien
- 7.- Poner en los pocillos dejando espacio para el ganache de chocolate
- 8.- Refrigerar hasta que solidifique la mezcla, 1 hora mínimo

### \*Ganache

- 1.- Calentar la crema casi hasta punto de hervor y rosearla sobre el chocolate picado, revolver hasta que este disuelto
- 2.- Sacar los postres del refrigerador y poner una última capa de ganache de chocolate, volver a refrigerar 5 min.

## Barritas de zanahoria y almendras

### INGREDIENTES:

- 2 Tazas de zanahorias picadas
- 4 Cucharadas de cacao en polvo amargo
- 1 Cucharadita de canela
- 1 Pizca de clavo de olor en polvo
- 2 Cucharadas de miel
- 1 ½ Taza de avena instantánea



### PREPARACIÓN:

- 1.- Lavar y pelar las zanahorias. Luego, cortarlas en cubitos pequeños
- 2.- Lavar, pelar y moler las almendras
- 3.- En una procesadora, colocar la zanahoria y procesar hasta moler completamente
- 4.- Agregar las almendras, el cacao, la canela, la avena, los clavos de olor y la miel. Procesar hasta mezclar completamente
- 5.- Distribuir la mezcla en moldes rectangulares, quedando de un espesor de 2 cm de alto y refrigerar hasta que la mezcla esté bien firme
- 6.- Cortar formando barritas





*Avenida La Quebrada 14272 (Quinchamalí) - Las Condes -  
Fono: 22 242 47 80 - Fono/Fax: 22 243 54 73 - E-mail:  
jicaramelo@entelchile.net*