Ante el fin del horario de verano, lo que, a partir del próximo sábado 1 de abril a la medianoche, llevará a retrasar en una hora los relojes en gran parte del país, desde la Subsecretaría de Educación Parvularia se entregaron una serie de recomendaciones para atenuar estos cambios en las niñas y niños, uno de los grupos más afectados, pues su reloj biológico puede tardar varios días, e incluso una semana, en adaptarse al nuevo horario.

Ante este cambio horario, que marca la llegada del horario invernal y modifica las horas de luz natural, es importante que las familias consideren algunos efectos que puede provocar en niñas y niños, adolescentes y adultos mayores, entre los que se cuentan: trastornos del sueño; irritabilidad durante el tiempo de ajuste del cuerpo, el que puede durar hasta dos semanas; no dormir lo suficiente, biológicamente, genera mayor apetito (pues disminuye la producción de la hormona vinculada a la saciedad) y reduce la pérdida de grasa corporal.

Anuncio Patrocinado

“Ante los cambios que provoca el cambio de horario, que en niñas y niños se puede traducir en signos de cansancio, variación del apetito, problemas para dormir, entre otros, es fundamental la paciencia, empatía y comprensión ya que pueden darse cambios de ánimo, o mayor irritabilidad. Es importante, dialogar con ellas y ellos y acompañar con cariño la adaptación a la nueva rutina que implica este ajuste en los horarios”, indicó la subsecretaria de Educación Parvularia, Claudia Lagos.

Algunas recomendaciones entregadas por la Subsecretaría de Educación Parvularia para

abordar estos cambios junto a las niñas y niños, son:

- El momento en que las niñas y niños notarán más el cambio es el domingo por la noche, ya que es cuando deben conciliar el sueño en un horario que no les resultará normal; por ello es recomendable explicarles la razón por la cual hay una modificación horaria, así como darles a entender, en la medida de lo posible, por qué en distintos períodos del año anochece más temprano o más tarde, por qué se debe ahorrar energía, etc.
- Para ayudar en este proceso, es importante ir haciendo ese cambio de horario de forma gradual, sumando cada día 10 minutos, hasta completar la hora.
- Con las niñas y niños que van al jardín infantil o escuela, también habrá que hacer una adaptación gradual de la hora de irse a dormir. Hay que tener en cuenta que durante unos días pueden estar más irritables y menos concentrados. Como padres o cuidadores debemos apoyar ese proceso, co-regulando con paciencia y respeto cuando nos enfrentemos al día a día de nuestros hijos e hijas.
- Evitar consumir comidas estimulantes antes de dormir.
- Realizar actividades que favorezcan el buen descanso como escuchar música suave, darle un baño antes de acostarse, leer o ejercicios de relajación, si es que se tiene la oportunidad.
- Evitar el uso de pantallas luminosas como televisión, computador o celulares previo al

descanso nocturno.

Si se necesita apoyo o surgen dudas durante este proceso, las familias pueden comunicarse de manera gratuita con las psicólogas/os de Fono Infancia, de Fundación Integra, al teléfono 800200 818 o por chat en el sitio web: www.fonoinfancia.cl.

y tú, ¿qué opinas?