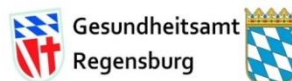




AOK Bayern
Die Gesundheitskasse
Direktion Regensburg



Staatliches Landratsamt
Gesundheitsamt
für Stadt und
Landkreis Regensburg



Staatliche Schulämter
in der Stadt und
im Landkreis Regensburg

E

Información para padres de la ciudad y de la comarca de Regensburg para la promoción de la salud de escolares



**- A niños les gusta aprender
Usted puede ayudar en ello**

Queridos padres,

con esta carta queremos ayudarle a promover la salud y la potencia escolar de su niño. Aquí encuentra consejos que se pueden aplicar fácilmente en la vida cotidiana y que tienen un gran efecto con poco esfuerzo. Por favor tenga en cuenta, queridos padres, en todas partes:

Usted es el ejemplo a seguir para sus hijos! No espere nada de su hijo, lo que no haga particularmente o permita!
Tampoco olvide nunca: niños no son adultos pequeños sino humanos que están madurando, que requieren su protección, su cuidado y su ayuda! Quédesse en conversación con su hijo.

Padres se ocupan de suficiente sueño!



A comienzos de la escolaridad, a sus hijos vienen tantas cosas nuevas encima. Aprender, ser atento, concentrarse, integrarse en la clase, estar sentado callado –

Todo esto es excitante, pero también muy agotador para un niño.

Si la falta de sueño en la edad básica escolar ya era un tema importante, ahora más es válido para la edad juvenil. Pues en esa

edad se acuestan o se duermen muy tarde.

Niños necesitan menos sueño, tanto más mayores se hacen. Sin embargo esto es válido sólo hasta aproximadamente hacia el fin del décimo año de vida. Jóvenes en la edad entre 12 a 18 años necesitan dormir por término medio nueve horas y media, mientras que adultos se arreglan con 8 horas. La alta necesidad de sueño en la edad juvenil es debido a los procesos de enormes crecimientos y los procesos de cambio en la pubertad. Por una parte los adolescentes necesitan mucho sueño, por otra parte el ritmo de sueño que se cambia desplaza el ir a la cama y dormir muy hacia la noche.

Sin duda alguna el colegio empieza el día siguiente a la hora habitual. Por eso no es de extrañar que a los jóvenes les cuesta levantarse por la mañana. Padres deberían intentar aquí de encontrar en común un buen compromiso entre „vida nocturna“ und „sueño nocturno“.

„Ritmo significa media vida “ – también en la adolescencia. Un ritmo regular también favorece el bienestar y además el rendimiento mental y corporal en la adolescencia.

En cambio, un ritmo irregular puede significar estrés para el cuerpo.

Por eso es importante que padres vigilen, al menos durante la semana, tiempos de sueño regulares.

Para que no todo el ritmo se desequilibra, el „levantarse tarde „ el fin de semana , debe estar limitado.

Por eso el sueño suficientemente sano y tranquilo es muy importante. Pues precisamente en el colegio, la falta de sueño puede ocasionar dificultades de concentración, trastornos de atención y problemas de aprendizaje.

El sueño desempeña para el estudio y la memoria un papel esencial. Lo aprendido y lo vivido es solidificado sólo en el sueño. Para que su hijo pueda dormirse tranquilamente, no debería ver - por lo menos 1 hora antes de irse a la cama - ningunos vídeos o emisiones de televisión o hacer juegos en el ordenador.

También cenas pesadas deberían de ser evitadas.

Si la falta de sueño existe durante la semana, el sueño no puede ser recuperado el fin de semana. Niños necesitan regularidad y rituales por la noche. Un comportamiento equivocado puede llevar a trastornos de sueño que pueden perdurar hasta la edad adulta.

Indicios para poco sueño pueden ser por ejemplo:

Cambio en el estado de ánimo constante (dirección hacia tristeza), cansancio de día, cambios de actitud (gran intranquilidad), falta de energía.

Por eso: ¡Dirijase a su médico de cabecera o pediatra si usted tiene preguntas o si hay confusiones

**Necesidad de sueño por término medio
en la edad de 6 – 18 años**
horas a sueño per 24 horas

edad	6 años	7 años	8 años	9 años	10 años	11 - 18 años
	10 hrs. 45 min.	10 hrs. 30 min.	10 hrs. 15 min.	10 horas	9 hrs. 45 min.	9 hrs. 30 min.

Por eso¡Atienda a que su niño duerma lo suficiente y tranquilo!

Padres proveen a sus hijos de comida sana!



El desayuno y el bocadillo son importantes para el estudio. Ellos entregan la energía necesaria para el cerebro, para la concentración y la potencia. Un estómago vacío produce nerviosidad, preocupación, inquietud, desconcentración y agresividad.

Prepare a su niño un desayuno sano, apetitoso y variado o un bocadillo con pan integral, productos lácteos, fruta y verdura y atienda a lo que el niño beba bastante! Si niños no quieren desayunar por la mañana temprano, por lo menos necesitan algo para beber y luego un bocadillo en la escuela.
¡Informe a su niño de la alimentación sana y las bebidas sanas!

Para que el bocadillo sepa bien, es importante cambiar una y otra vez. ¡Deje a sus niños elegir que poner para merendar y corte la verdura y fruta en bocaditos aptos para niños! También importante es un buen embalaje en un envase reciclable para que el bocadillo permanezca fresco y apetitoso. Snacks ya listos para el consumo y „alimentos de niños“ son mucho más caros que una merienda preparada en casa y además contienen muchas veces demasiado azúcar, demasiada grasa, colorantes y potenciadores del sabor, que deben ser evitados más bien en una alimentación sana.

Cuando los niños se hacen mayores, es más difícil hacer „la comida sana“ sabrosa.

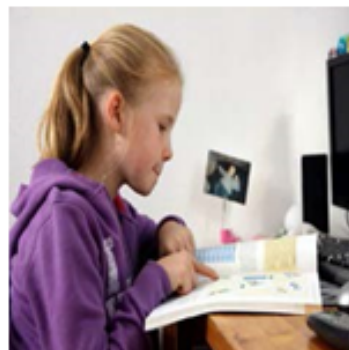
Para jóvenes hay otras escalas de valoración para comida buena que vitaminas y el valor nutritivo. Para ellos es importante suministrar rápidamente, cómodamente y a buen precio y comer lo que acualmente es „de moda“ en su grupo. Comida rápida – Fastfood y productos precocinados son los preferidos. De vez en cuando comer un bocadillo rápido, no es ningún problema. Sin embargo estos productos alimenticios están tratados muy a menudo con mucho azúcar, enriquecido con aromas, colorantes y conservantes y contienen pocas vitaminas, minerales y fibras alimenticias. Lo mismo pasa con la coca-cola y la limonada. Fijense en la lista de ingredientes de los alimentos. Lo más largo que sea la lista de ingredientes lo menos valor tienen los alimentos. Para ponerse bien y fuerte, una alimentación variada, a ser posible con muchos productos frescos, es también necesaria para jóvenes. Si usted hace una compra variada y si hay muchos productos regionales frescos en su nevera, los jóvenes si también lo comen.

También beber promueve la potencia.. Niños escolares necesitan por lo menos 1,5 litros de líquido, distribuido regularmente durante el día. Limonadas (demasiado azúcar) coca-cola, café y té negro (cafeina que estimula) son inadecuadas como bebidas de día cotidiana. Buenos líquidos para quitar la sed para niños son mezclas de gaseosa con zumo natural, té de hierbas, té de frutas y agua.

**Por eso: ¡Mire bien la alimentación sana junto a su niño!
¡Déle para el colegio un bocadillo hecho a mano en casa
en lugar de dinero!**

Padres se ocupan de un muy responsable trato con medios!

Los medios modernos se han extendido vertiginoso y hoy en día ya no se pueden prescindir de la vida cotidiana. Para niños son una cosa excitante y estimulante. Sin embargo un consumo de medios excesivo salva riesgos para el desarrollo mental y corporal de su niño en sí. Fijense por eso en un trato razonable con los medios. Cuanto tiempo no se puede expresar exactamente en minutos, cuanto tiempo debe ver la televisión un niño pero es importante que, desde un principio se aprende, el correcto trato con la televisión. Para ello es necesario p.e. que se elija un programa en común y se apague la televisión después del tiempo acordado.



Contenidos pueden ser problemáticos eventualmente para niños, y por eso es importante de vigilar el niño, fijarse en su reacción e intervenir.

Películas policíacas y de acción no son adecuados para niños menor de 12 años y los padres tampoco deberían dejarse convencer! La televisión no debería ser la única actividad para el tiempo libre, lo mismo es válido para el ordenador y las consolas de juego. Especialmente del Internet los niños y jóvenes se sienten atraídos. Sin embargo ellos necesitan el apoyo para aprender un trato seguro y competente. Hable Usted con sus hijos sobre el uso de "chatrooms" (Facebook, Spin etc.) lláme la atención de los peligros, preocúpese lo que su niño encuentre interesante. Discute reglas importantes, nunca menciona tu dirección, pon ninguna fotografía desfavorable de ti en la red (alcohol o cigarrillos), ninguna fotografía de fiesta privada etc. Tu quieres un buen puesto de aprendizaje, tu futuro jefe podría hacerse una imagen de ti en Internet. Queridos padres, piense, sus jóvenes buscan ejemplos, ellos quieren desarrollar posturas de valor propias y posiciones. Prohibir no trae absolutamente nada en este periodo, apoye un trato positivo con el Internet, mantengase Usted mismo en forma, participen eventualmente también en un formación adicional en este tema. No deje solo a su hijo, aclárele que Usted tenga la confianza en él y que siempre le estarán apoyando.

Consejos para la educación mediático

- Ninguna televisión y ningunos juegos de ordenador para niños menor de 3 años
- Niños entre 3 y 5 años max. ½ hora al día televisión o ordenador
- Escolares escuela primaria como máximo una hora diaria
- Ninguna televisión
 - antes de la escuela
 - durante las comidas
 - antes de acostarse

**Expertos previenen del televisor propio u ordenador en el cuarto de los niños. ¡Mire los programas favoritos y los juegos de PC junto con su hijo!
Hable con su hijo sobre ello!**

Consejos para evitar daños que producen malas posturas

Importante es,

- fijarse en una postura de asiento erguida y cambios más frecuentes de la posición de asiento,
- en el equipamiento de medios los aspectos sanitarios deben ser considerados (colocar el monitor del ordenador a la altura de los ojos)
- hacer una pausa más a menudo,
- ocuparse de la compensación suficiente con movimiento.

Por eso: ¡Procure que su hijo pasa lo menos tiempo posible delante el televisor o el ordenador! ¡No ponga ningún televisor en el cuarto de los niños!

¡Padres se ocupan del movimiento!



Niños necesitan el movimiento, para que ellos puedan desarrollarse sano y sentirse bien.

Los niños que se mueven regularmente, son productivos, seguro de sí mismo y más contento que otros de la misma edad. Ellos no se dejan desanimar tan rápidamente y son menos propensos para enfermedades como también influencias malas y negativas. Ellos disponen de más resistencia.

Estudios demuestran que nuestros hijos y jóvenes sufren de problemas de postura, dolores de cabeza, exceso de peso, problemas de circulación y debilidad de concentración.

Esto podría ser impedido por suficiente movimiento diario (aprox. 2-3 horas).

Niños tienen un afán natural de moverse, p.e. alborotar, correr, escalar saltar, balancear y para hacerlo solamente necesitan oportunidades.

¡No frene la necesidad de su hijo!

¡Padres son ejemplos - participe!

Llame la atención de sus niños sobre la diversidad deportiva. El movimiento junto con sus hijos es doble diversión.

Buena posibilidad de traer más movimiento en el día a día:

- Renunciar al coche las veces que sean posibles
- Hacer el camino escolar a pie o en bicicleta
- Caminar en vez de ver la televisión o jugar con el ordenador – esto promueve también conversaciones entre niños y padres
- Jugar fuera al aire libre (pelota, badminton, fútbol, etc.)

**Por eso: ¡Cree las posibilidades suficientes y oportunas y las ocasiones al movimiento para su hijo!
¡Apoye a su hijo en su necesidad natural del movimiento!**

Pubertad y ahora que : en este tiempo las actividades en asociaciones se reducen mucho. Ayude a nuestras jóvenes a encontrar actividades, en las que se sienten percibidos y bien guardados.

Precisamente las chicas desarrollan una percepción de cuerpo aumentada en este tiempo, éste podría ser apoyado con un deporte. Para dejar vivir a los jóvenes un atractivo, sería favorable conversar sobre deportes de tendencia .En caso de chicas esto puede ser Hip Hop, Aerobic y muchas veces también el baile. Esto es ofrecido en sociedades deportivas, pero también en estudios de baile / estudios de fitness. En el caso de los chicos los deportes desafiantes ocupan un puesto destacado, Brake dance, escalar, patinar, esgrimir, boxear, Teak wan Do. La asociación de deporte rural bávara proporciona con mucho gusto la información sobre las posibilidades existentes en Regensburg. También en Internet pueden ser investigados. Hable con sus jóvenes, déjelo probar algo.

Justo en el caso de chicos es posible sostener algunos tirones de testosterona en fronteras soportables.

Tiene Usted preguntas o problemas en la educación de su hijo?

Hay dificultades en el jardín de infancia o en el colegio en las cuales Usted necesita apoyo ?

Usted puede pedir consejo e ayuda en una de las asesorías de educación de Regensburg.

También hay intérpretes de varios idiomas que se encuentran a la disposición en caso de necesidad.

El asesoramiento es gratis y confidencial.

- **Jugend- und Familientherapeutische Beratungsstelle,
Landshuter-Str. 19, Tel.: 0941/507-2762**
- **Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle der KJF,
Ostengasse 31, Tel.: 0941/79982-0**
- **Psychologische Beratungsstelle,
Prüfeninger Str. 53, Tel.: 0941/2977111**

Más informaciones an la red:

N e c e s i d a d d e s u e ñ o :



www.Kindergesundheit-info.de

A l i m e n t a c i ó n :



www.aelf-re.bayern.de/ernaehrung
www.stmelf.bayern.de/ernaehrung

M e d i o s :



www.webhelm.de
www.internet-abc.de
www.bzga.de
www.klicksafe.de

M o v i m i e n t o s :



www.blsv.de
www.kinderschutzbund.de

Ihr Ansprechpartner:

Staatliches Landratsamt -
Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis Regensburg
Sozialdienst, Frau Stephanie Dobslaw

Tel.: 0941/4009-739

E-mail: Sozialdienst@landratsamt-regensburg.de

Stephanie.Dobslaw@landratsamt-regensburg.de

Herausgeber:

Arbeitsgruppe Kind und Gesundheit 2017, 2. Auflage
Gesundheitsamt
Altmühlstr. 3, 93059 Regensburg

Gestaltung:

Andrea Flötzinger, Gesundheitsamt, Landratsamt Regensburg

Bilder:

- AOK – Die Gesundheitskasse
- AOK – Bundesverband, AID

Druck:

- AOK Bayern

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

www.landkreis-regensburg.de