

## Consejos para acompañar a niñas y niños durante el cambio al horario de invierno

La Subsecretaría de Educación Parvularia comparte recomendaciones para las familias ante posibles alteraciones del sueño de niños y niñas, a raíz del cambio de horario que se realizará este sábado 5 de abril.



Este sábado 5 de abril comienza el horario de invierno y, como cada año, debemos atrasar nuestros relojes una hora. Si bien este cambio busca aprovechar mejor

la luz natural por las mañanas, también puede afectar el sueño y la rutina de niños y niñas, especialmente durante los primeros días.

Desde la Subsecretaría de

Educación Parvularia comparten algunas recomendaciones para las familias, enfocadas en promover el bienestar integral de los niños y niñas, que son especialmente sensibles a los cambios en sus horarios, por lo que es importante acompañarlos con paciencia, contención y mucho cariño.

La subsecretaria de Educación Parvularia, Claudia Lagos, señaló que: “a partir de este ajuste de horario, las familias podrían notar cambios en los patrones de sueño, algo de irritabilidad o incluso mayor apetito, ya que el cuerpo tarda en adaptarse a

este cambio de horario. Es fundamental acompañar a las niñas y niños, con cariño y comprensión, ya que los efectos se pueden extender hasta por dos semanas”.

Desde la Subsecretaría de Educación Parvularia se comparten algunas sugerencias para mitigar los efectos del cambio de hora y facilitar la adaptación de niños y niñas:

Mantener rutinas antes de dormir: Priorizando actividades tranquilas que favorezcan el buen descanso como: escuchar música suave, leer cuentos juntos, hacer

ejercicios de relajación, o dar un baño templado una hora antes de acostarse.

Cuidar los hábitos de sueño: Evitando el uso de pantallas luminosas como televisión, computador o celulares previo al descanso nocturno. También es recomendable mantener horarios regulares para irse a la cama, aunque cueste un poco los primeros días.

Evitar alimentos estimulantes: Reducir el consumo de productos achocolatados, comidas con aliños fuertes o muy saladas, especialmente en la tarde-noche, ya que pueden dificultar el buen descanso.