

EL SUEÑO: IMPORTANCIA E HIGIENE

Programa Habilidades para la Vida I, Providencia.

Contenidos

- Qué es el sueño
- Etapas del sueño
- Importancia del sueño
- Consecuencias de dormir mal
- Higiene del sueño

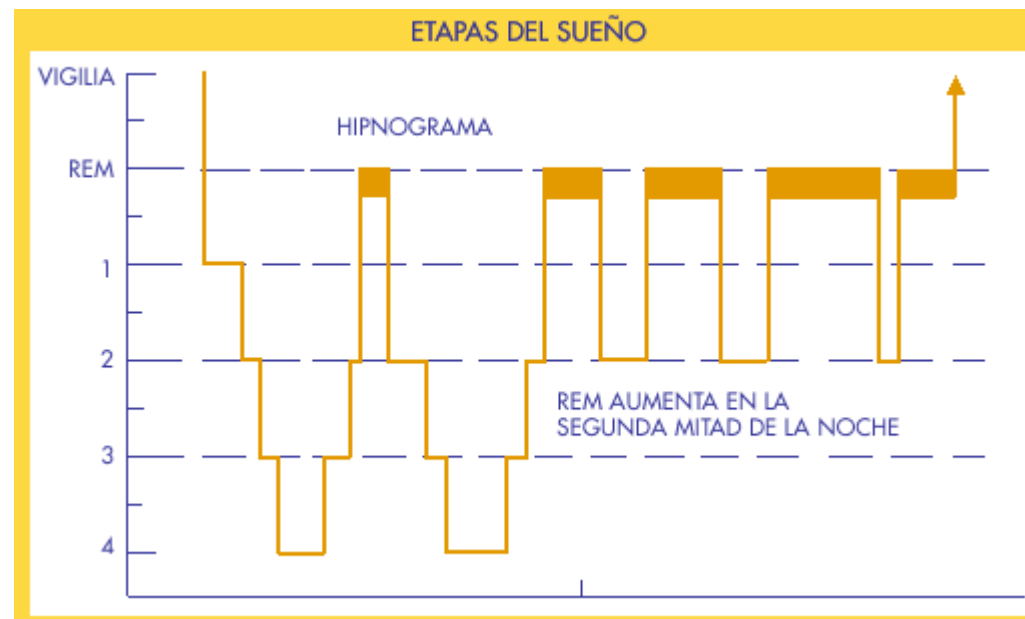
¿Qué es el sueño?

- Es un estado de gran actividad cerebral.
- Los sentidos entran en un estado de “hibernación”, pero siguen funcionando.
- Momento que tiene por finalidad el equilibrio corporal y mental.

Etapas del sueño: EEG

- Fase activa - Movimiento Ocular Rápido (MOR o REM por sus siglas en inglés)
 - Regeneración de procesos mentales que ayudan a la atención, relaciones interpersonales
 - Aprendizaje y consolidación de lo aprendido durante el día.
 - Desaprendizaje: Todo lo que se estima como contenido que es eliminado de la memoria
 - Maduración y restauración cerebral
 - Aquí se dan las pesadillas y sueños
- Fase de calma (NO-MOR)
 - Síntesis de hormona del crecimiento (GH) (Por esto es importante que los niños y adolescentes duerman lo necesario)
 - Conservación de energía
 - Restauración orgánica: El cuerpo se relaja y recupera.
 - Sonambulismo.

¿Por qué son importantes las etapas del sueño?



¿CUÁL ES LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO?

- Desarrollo biológico:
 - Hormonas del Crecimiento y Tiroides
- Atención, Concentración y habilidades cognitivas.
- Memoria y aprendizaje.
- Energía física.
- Descanso de la mente y el cuerpo.

La falta de sueño:

- Irritabilidad, cambios de humor, fatiga.
- Dificultad para la concentración.
- Pérdida de concentración.
- Hiperactividad.
- Enlentecimiento cognitivo.
- Aumento de accidentes
- Baja producción de algunas hormonas.

HIGIENE DEL SUEÑO

El sueño se regula mediante:

- Ciclos Externos

- Ciclos Internos

- Luz: cuando baja el sol, y hay menos luz, el cuerpo libera hormonas que ayudan a inducir el sueño.
- Silencio: en espacios silenciosos, el cuerpo se prepara para dormir.
- Hábitos: las rutinas le dicen al cuerpo cuando liberar las hormonas que ayudan a dormir, es decir, si uno hace algo habitualmente antes de dormir, el cuerpo se acostumbrará, y anticipará a estos momentos.

Ciclos
Internos:
ocurren
independiente
de lo que
ocurra afuera,
y regulan el
sueño.

- Cortisol (hormonas)
- Temperatura Corporal
- Melatonina

HÁBITOS Y RUTINAS

Algunas técnicas

- Fijar un horario regular para acostarse. Usar entorno físico para indicar la hora de dormir.
- La cama es para dormir (no computador, televisión o estudiar)
- El tabaco y el alcohol antes de dormir disminuyen la calidad del sueño.
- Evitar siestas: no reponen lo mismo que dormir un ciclo completo.
- Alimentación ligera antes de dormir.
- Evitar exceso de líquidos antes de dormir: especialmente cafeína, teína o estimulantes en general.
- Evitar pantallas antes de dormir (se sugiere como mínimo media hora).
- Realizar actividad física durante el día ayuda a que el proceso de dormir sea más fácil.

Sueño e Hiperactividad

- No es extraño confundir el Trastorno de Déficit Atencional con Hiperactividad (TDAH) con problemas de sueño. Los síntomas y conductas son similares.
- Si su hijo o hija ha sido diagnosticada con TDAH es aún más importante regular los ciclos de sueño.
- Para las niñas y niños, la falta de sueño no se presenta con somnolencia (como en los adultos), se presenta con cansancio, dificultad para concentrarse, dificultad para controlar los impulsos, empobrecimiento de la memoria de trabajo (mala memoria), pérdida en la capacidad de planificación... (muy similar al trastorno de déficit atencional)

Las rutinas deben ser establecidas, entendidas y compartidas por los niños: “vamos a hacer las tareas, vamos a jugar, vamos a preparar la cena/once juntos, vamos a comer juntos, ordenamos los platos, vemos un rato televisión (tener claro cuanto rato: 30 minutos, p.e.) Ordenamos la mochila y los materiales para el colegio, te bañas, te cambias, te acuestas y te leo un cuento”

Es importante que sea mantenida en el tiempo. Tanto la rutina de los niños como la suya.

¡Muchas Gracias!