

HÁBITOS DE SUEÑO

PARA EL DESARROLLO INTEGRAL
DE NINAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES





¿Por qué es importante dormir?

El sueño es una necesidad biológica fundamental que permite el crecimiento, el aprendizaje, la regulación emocional y el bienestar físico y mental.





Funciones del sueño:

Aprendizaje Y Memoria

- ✓ Reafirman los conocimientos adquiridos durante el día
- ✓ Mejora la atención y concentración
- ✓ Favorece el rendimiento escolar



Funciones del sueño:

Regulación emocional

- ✓ Ayuda a controlar emociones y conductas
- ✓ Disminuye la irritabilidad y el estrés
- ✓ Favorece el bienestar psicológico

Funciones del sueño: Crecimiento Y salud Física

- ✓ Fortalece el sistema inmunológico
- ✓ Contribuye al desarrollo saludable del cerebro
- ✓ Estimula la liberación de la hormona del crecimiento



Funciones del sueño: Recuperación de energía

- ✓ Permite la reparación de tejidos
- ✓ Recupera energía para las actividades diarias
- ✓ Mantiene el equilibrio físico y mental



Trastornos del sueño

Son alteraciones que afectan la calidad, horario y duración del sueño.

INSOMNIO

- Dificultad para conciliar o mantener el sueño
- Despertares frecuentes

SONAMBULISMO

- Caminar o realizar actividades mientras se duerme

TERRORES NOCTURNOS

- Episodios de miedo intenso durante el sueño
- Alteran el descanso y generan ansiedad

APNEA DEL SUEÑO

- Pausas en la respiración durante el sueño
- Ronquidos fuertes y cansancio durante el día

ALTERACIONES DEL RITMO SUEÑO-VIGILIA

- Horarios irregulares para dormir
- Cansancio, irritabilidad y dificultad para concentrarse
- Somnolencia excesiva durante el día



SeÑales de alerta



- Somnolencia excesiva durante el día
- Dificultad para concentrarse
- Bajo rendimiento escolar
- Cambios frecuentes de humor
- Irritabilidad o problemas de conducta



¿CUÁNTAS HORAS DEBO DORMIR?



**1 A 2 AÑOS DE
11 A 14 HORAS**



**6 A 12 AÑOS
DE 9 A 12 HORAS**



**3 A 5 AÑOS
DE 10 A 13 HORAS**



**13 A 17 AÑOS
DE 8 A 10 HORAS**

Abordaje terapéutico



★ HIGIENE DEL SUEÑO

- Establecer horarios regulares de sueño
- Evitar pantallas al menos una hora antes de dormir
- Crear una rutina relajante
- Dormir en un sitio oscuro, cómodo y silencioso
- Realizar actividad física durante el día
- Evitar bebidas con cafeína por la noche

PARTICIPACIÓN FAMILIAR

- Establecer rutinas
- Supervisar horarios de sueño
- Dar el ejemplo con hábitos saludables

ATENCIÓN PROFESIONAL

- Si los problemas continúan por varias semanas
- Existe somnolencia excesiva durante el día
- Se observa afectación en el aprendizaje o la conducta
- Se sospecha apnea del sueño u otro trastorno



REFERENCIAS:

- Clínica de Trastornos del Sueño, UNAM. (s.f.). *10 Medidas preventivas para el buen dormir.*
<https://clinicadelsueno.facmed.unam.mx/tips.php>
- Clínica de Trastornos del Sueño, UNAM. (s.f.). *Trastornos del Sueño*
<https://clinicadelsueno.facmed.unam.mx/trastornos.php>
- MedlinePlus. (s.f.). *¿Qué es el sueño?*
<https://medlineplus.gov/spanish/healthysleep.html>