



Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres

Vitamina Zzz

por Abby Sakovich M.S., CCC-SLP



Etapa 3: conocida como “sueño profundo”, nuestros músculos y tejidos se reparan durante esta etapa. Además, esta fase estimula crecimiento y desarrollo, aumenta nuestra capacidad para combatir enfermedades y almacena energía para el día siguiente.



REM: el movimiento ocular rápido juega un papel importante en el aprendizaje y la memoria. El sueño REM es esencial para el aprendizaje y hacer o retener recuerdos.

Durante el sueño, nuestros cuerpos trabajan arduamente preparándose para el día siguiente. Resolución de problemas, toma de decisiones, controla nuestras emociones y cómo afrontar el cambio se ven afectados por la cantidad o el poco de sueño que tengamos. La falta de sueño afecta a la capacidad del niño para pensar, aprender y llevarse bien con sus compañeros. Dormir lo suficiente de calidad por la noche puede beneficiar a los niños para la salud y el desarrollo hasta la edad adulta.

¿Qué sucede cuando dormimos?

Mientras dormimos, nuestro cuerpo recorre cuatro fases diferentes: las etapas 1, 2, 3 y REM (movimiento ocular rápido). Cada fase juega un papel importante en nuestra salud y desarrollo mental y físico.



Etapa 1: también conocida como “sueño ligero”, esta etapa dura de 5 a 10 minutos. Implica estar despierto y caer en sueño, todo el tiempo algo alerta y fácil de despertar.



Etapa 2: en esta etapa, nuestra respiración y frecuencia cardíaca se igualan, la temperatura corporal desciende y nos volvemos cada vez menos consciente de nuestro entorno.

¿Cuánto sueño necesitamos?

La cantidad de sueño que necesitamos varía según la edad. El ciclo de sueño de un recién nacido será muy diferente al ciclo de sueño de un adulto. A continuación se muestra la cantidad de sueño recomendada para varias edades por período de 24 horas:

- **Recién nacidos (0-3 meses)** - 14 a 17 horas
- **Bebés (4-11 meses)** - 12 a 15 horas
- **Niños pequeños (1-2 años):** - 11 a 14 horas
- **Niños en edad preescolar (3-5 años)** - 10 a 13 horas
- **Niños en edad escolar (6-13 años)** - 9 a 11 horas
- **Adolescentes (14-17 años)** - 8 a 10 horas
- **Adultos jóvenes (18-25 años)** - 7 a 9 horas





Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres
(continuado — página 2 de 3)

¿Por qué los niños necesitan dormir más?

El sueño es esencial para un desarrollo físico y cognitivo saludable durante la niñez y la edad adulta. Niños que no duermen lo suficiente pueden no solo tener dificultades en el aula, sino que también corren el riesgo de padecer diabetes, obesidad y enfermedad del corazón. Pueden surgir problemas en las siguientes áreas si los niños no duermen lo suficiente constantemente:



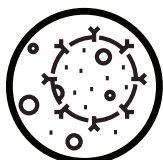
Crecimiento: la hormona del crecimiento se libera durante el sueño profundo. Si un niño no duerme lo suficiente, las células no crecen o no crecen lo suficiente, lo que afecta la altura, el peso y el desarrollo físico general.



Salud del corazón: los niños que no duermen lo suficiente pueden sufrir daños en las paredes que transportan sangre desde el corazón al cuerpo.



Peso: las investigaciones están comenzando a descubrir que la lucha de un niño por mantener un peso saludable puede comenzar en la infancia. Las hormonas que le indican al cerebro que deje de comer pueden verse afectadas por la falta de sueño. Además, los niños que no reciben sueño suficiente tienden a desear alimentos con alto contenido de grasas y carbohidratos.



Inmunidad: el cuerpo depende de ciertas proteínas para combatir infecciones, enfermedades y estrés. Cuando los niños no obtienen suficiente sueño, no pueden producir la cantidad de proteínas necesarias para mantenerse saludables.



Seguridad: la falta de sueño a menudo significa que los niños son más torpes e impulsivos, lo que contribuye a más accidentes y lesiones.



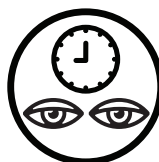
Atención: las investigaciones han demostrado que los niños menores de 3 años que duermen constantemente durante diez horas o menos por la noche más probabilidades tienen de sufrir una hiperactividad e impulsividad a los 6 años. Es importante tener en cuenta que los síntomas del trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) y la privación del sueño se ven muy similares y descartan el sueño, la privación es una parte importante del diagnóstico de TDAH.



Aprendizaje: la falta de sueño disminuye las habilidades de planificación y organización, afecta el estado de ánimo y el comportamiento, reduce la concentración y la atención e impide la función de la memoria a corto y largo plazo.

Pasos para dormir bien por la noche

Los padres juegan un papel importante en ayudar a los niños a dormir lo que necesitan. Cuando los padres dan prioridad al sueño, los niños aprendan cuándo y cómo relajarse adecuadamente.



Establezca un horario: vaya a la cama a la misma hora todas las noches y levántese a la misma hora todas las mañanas. La rutina nocturna manejable debe durar de 20 a 30 minutos y puede incluir actividades como cepillarse los dientes, ponerse pijamas y leer un cuento antes de dormir.



Ejercicio: anime a sus hijos a correr y jugar al aire libre o jugar un videojuego que fomente el movimiento. Veinte o treinta minutos de ejercicio al día pueden ayudar a los niños a dormir más profundamente por la noche.

(continuado...)



Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres
(continuado— página 3 de 3)



Reduzca la cafeína: los refrescos, los té embotellados, las bebidas energéticas e incluso los alimentos aptos para niños contienen suficiente cafeína como para molestar al ciclo del sueño. Los padres pueden encontrar una tabla que describe el contenido de cafeína de los alimentos y bebidas que se venden a los niños en el Sitio web del Centro para la ciencia en el interés público en www.cspinet.org.



Dar advertencia avanzada: ya sea a diez minutos o una hora de distancia, notificar a los niños que la hora de acostarse está a la vuelta de la esquina los prepara para terminar cualquier tarea en la que puedan estar trabajando a tiempo para comenzar la rutina nocturna.



Control ambiental: es más probable que los niños se duerman y permanezcan dormidos cuando estén tranquilos y relajados. Límite distracciones de tecnología, luz y ruido tanto como sea posible.



Guardar la tecnología: las investigaciones han demostrado que los niños que tienen acceso a computadoras y televisores en la habitación tienden a dormir menos que los que no lo tienen. Si no es posible retirar la tecnología del dormitorio, establezca un “tiempo de apagado” no negociable.



Todos los niños necesitan dormir bien todas las noches para promover el crecimiento cognitivo, físico y emocional y bienestar. Trate de abordar todos los elementos de la lista anterior puede hacer que los padres se sientan abrumados y desanimados. La elección de una tarea, como limitar la tecnología, puede permitir a los padres realizar cambios pequeños y manejables en la rutina antes de acostarse. Un cambio a la vez puede ayudar a que los niños se encaminen hacia el éxito social, académico y de por vida.

Recursos:

- The 7 Reasons Your Kids Need Sleep by Sarah Mahoney. Retrieved 12/29/2016 from www.parents.com.
- “How Much Sleep Do Babies and Kids Need?” by the National Sleep Foundation (2016). Retrieved 12/29/2016 from <https://sleepfoundation.org>.
- “At a Glance: 4 Ways Sleep Problems Affect How Kids Learn (2014). Retrieved 12/29/2016 from www.understood.org.
- “Brain Basics: Understanding Sleep” by the National Institute of Neurological Disorders and Stroke. Retrieved 12/29/2016 from www.ninds.nih.gov.
- Caffeine Chart by the Center for Science in the Public Interest. Retrieved 12/29/2016 from <https://cspinet.org/>.

Más Handy Handouts® GRATIS, visite www.handyhandouts.com