



Lycée Antoine de Saint - Exupéry

Corporación Educacional
Alianza Francesa - Santiago



ENFERMERÍA.



ENFERMERIA@LAFASE.CL
YASMIN.ASH-SHINAR@LAFASE.CL
MONICA.ASCENCIO@LAFASE.CL



228278226 / 228278296

HABITOS DE SUEÑO

Cuando dormimos descansamos y nuestro cuerpo renueva la energía utilizada. Cuando soñamos procesamos todos los acontecimientos del día, consolidando nuestras experiencias y aprendizajes.

No todos los niños/as necesitan la misma cantidad de horas de sueño, y dentro de estas diferencias, la edad es un factor importante. La observación del niño/a y de su estado de ánimo permitirá saber cuánto requiere dormir. Ahora bien, existen ciertos consensos acerca de cuál es el número de horas que un niño promedio debe dormir de acuerdo a su edad, en cada caso decreciendo con los años:

-De 3 a 6 años: 12 a 11 hrs al día (sueño bifásico, o sea, además del sueño nocturno, una siesta en el día)

-De 6 a 10 años: 10 hrs al día (sueño monofásico, o sea, duerme solo en la noche)

-De 10 a 16 años: 8 a 9 hrs al día (sueño monofásico)

Si las horas de sueño son suficientes, el niño/a se levantará contento y con ánimo, por el contrario, la falta de sueño alterará su humor y energía.

¿Qué ocurre con el rendimiento escolar cuando un niño no duerme lo suficiente?

Si un niño no duerme una cantidad de horas suficientes ni logra tener un sueño profundo y reparador, tendrá más riesgo de bajar su rendimiento escolar. Así lo demuestra no solo la observación clínica, sino también múltiples estudios sobre este tema realizados a la fecha (Hill and Karmiloff-Smith, 2007). Lo anterior se relaciona con que, entre otras cosas, durante ciertas fases del sueño se consolida la memoria (sueño REM) y, por otro lado, un sueño poco reparador disminuye la capacidad de poner atención al día siguiente.

Es importante tener horarios fijos de sueño, especialmente en los días de semana. Aunque esto debe adecuarse a la organización de cada hogar, a los niños/as les ayuda para tener todas las horas de descanso que necesitan y fijar rutinas básicas. Por este motivo es importante en la creación de hábitos.



Algunas sugerencias para facilitar una rutina de dormir:

Respecto de la cena:

Se sugiere una cena ligera, unas dos horas antes de ir a la cama.

Actividad previa a acostarse:

Está demostrado lo dañino que es para la salud de los niños, adolescentes y adultos utilizar aparatos electrónicos avanzada la noche. Esto, entre otras cosas, porque la luz de las pantallas bloquea la secreción de melatonina, hormona que regula el sueño y es necesaria para alcanzar un sueño profundo y reparador.

Evitar realizar ejercicio físico o mental intenso dos horas antes de acostarse. Fomentar que el niño/a se calme jugando un juego tranquilo, como armar un puzzle u ordenar la pieza

Ponerle el pijama tranquilamente.

Ir al baño y realizar en conjunto la higiene corporal y el cepillado de dientes.

Condiciones ambientales:

Procurar que la habitación esté bien ventilada y con una temperatura fresca.

La ropa de cama debe ser ligera a la vez que abrigadas; son recomendables las prendas de algodón.

Arrojarlo en su cama, con algún peluche o cualquier otra cosa que le haga sentirse seguro.

Poner música suave o contarle un cuento.

Si considera que su hijo/a presenta dificultades para conciliar el sueño o despertar, es recomendable que consulte con un especialista.

Fuentes bibliográficas:

<http://www.crececontigo.gob.cl/tema/el-sueno/>

http://www.sochipe.cl/v3/esteto_articulo_solo.php?id=841

Atentamente,

Enfermería.

