

TEMA 6

Dra. Noela Rodríguez Losada, Profesora y Coordinadora de Salud, Higiene y Alimentación Infantil

Promoción 2019/2020

2º Curso en Grado de Educación Infantil

Universidad de Málaga noela@uma.es



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

BLOQUE 4-TEMA 6

EL SUEÑO

Dra. Noela Rodríguez Losada

Salud, Higiene y Alimentación Infantil

2º Curso del Grado de Infantil

TEMA 6

Dra. Noela Rodríguez Losada, Profesora y Coordinadora de Salud, Higiene y Alimentación Infantil

Promoción 2019/2020

2º Curso en Grado de Educación Infantil

Universidad de Málaga noela@uma.es

ÍNDICE

BLOQUE 4-TEMA 6

6.1 CONCEPTO DEL SUEÑO, CARACTERÍSTICAS E IMPORTANCIA EN LA ETAPA INFANTIL

6.2 El sueño Infantil

6.3 LAS FASES DEL SUEÑO

6.4 ORGANIZACIÓN DEL SUEÑO

6.5 TRASTORNOS DEL SUEÑO

6.6 CAUSAS DEL INSOMNIO EN NIÑAS/OS

TEMA 6

Dra. Noela Rodríguez Losada, Profesora y Coordinadora de Salud, Higiene y Alimentación Infantil

Promoción 2019/2020

2º Curso en Grado de Educación Infantil

Universidad de Málaga noela@uma.es

BLOQUE 4-TEMA 6

6.1 CONCEPTO DEL SUEÑO, CARACTERÍSTICAS E IMPORTANCIA EN LA ETAPA INFANTIL

El sueño, es una necesidad biológica que permite procurar descansar al organismo.

Se define como un estado fisiológico recurrente de reposo del organismo que se caracteriza por una inacción relativa con ausencia de movimientos voluntarios y aumento del umbral de respuesta a estímulos externos. Y este proceso es reversible.

- El sueño, es una conducta observable y diferente a la vigilia (despierto).
- El sueño se caracteriza por expresar diferentes tipos de actividad cerebral.
- Tanto el sueño, como la vigilia se integran en un conjunto funcional denominado sueño-vigilia. Y cuya aparición rítmica es circadiana y es el resultado de la interacción de diferentes áreas del cerebro: troncoencéfalo, diencefalo y corteza cerebral.

TEMA 6

Dra. Noela Rodríguez Losada, Profesora y Coordinadora de Salud, Higiene y Alimentación Infantil

Promoción 2019/2020

2º Curso en Grado de Educación Infantil

Universidad de Málaga noela@uma.es

concepto del sueño

CONCEPTO, FISIOLÓGIA Y DESARROLLO DEL SUEÑO.

Fuente, Acta de Actualizaciones Pediátricas . 2018
https://www.aepap.org/sites/default/files/317-329_alteraciones_del_sueno_infantil.pdf

El sueño es un estadio fisiológico recurrente de reposo del organismo que se caracteriza por una inacción relativa, con ausencia de movimientos voluntarios y aumento del umbral de respuesta a estímulos externos, fácilmente reversible.

Es una conducta observable diferente de la vigilia, con la que está íntimamente relacionado, expresando distintos tipos de actividad cerebral.

Los dos estados se integran en un conjunto funcional denominado ciclo vigilia-sueño, cuya aparición rítmica es circadiana y resultado de la interacción de diferentes áreas a nivel del cerebro (troncoencéfalo, diencefalo y corteza cerebral)

el sueño

organización del sueño y hábitos

taller relajación

Alejar

6.2 El sueño Infantil

El sueño en la etapa infantil, es referido tanto al periodo diurno como nocturno, y es el periodo durante el cual existe una maduración física y psíquica de sus estructuras tanto cerebrales como del resto del organismo.

EL SUEÑO, es una necesidad **biológica** y su finalidad es procurar **descanso** al organismo y **recuperación** de energías gastadas

fases

sueño infantil: nos referimos al periodo diurno o nocturno durante el cual el niño: descansa, asimila y organiza lo visto, madura física y psíquicamente

TEMA 6

Dra. Noela Rodríguez Losada, Profesora y Coordinadora de Salud, Higiene y Alimentación Infantil

Promoción 2019/2020

2º Curso en Grado de Educación Infantil

Universidad de Málaga noela@uma.es

6.3 LAS FASES DEL SUEÑO

*El sueño está fragmentado en ciclos que tienen una duración de 90 minutos cada uno de ellos. Los ciclos se dividen en 5 estados, siendo estos estados agrupados en la fase REM y NO-REM. La terminología REM deriva del inglés, **Rapid eye Movement**.*

La fase REM combina el sueño profundo con la activación del sistema nervioso central y es cuando sucede los procesos de sueño y pesadilla.

La siguiente imagen, muestra las siguientes fases del sueño con los esquemas de registro EEG característicos de cada una de las fases del sueño. Se observan registros eléctricos, u ondas diferentes dependiendo de cada fase.



TEMA 6

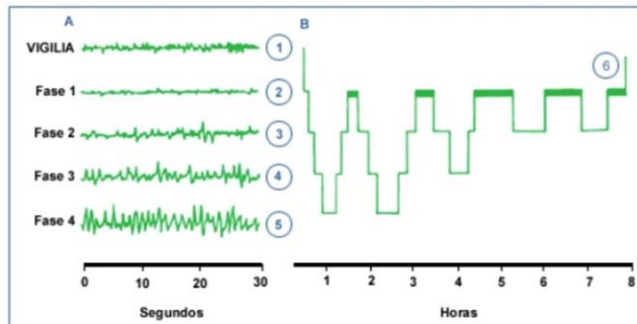
Dra. Noela Rodríguez Losada, Profesora y Coordinadora de Salud, Higiene y Alimentación Infantil

Promoción 2019/2020

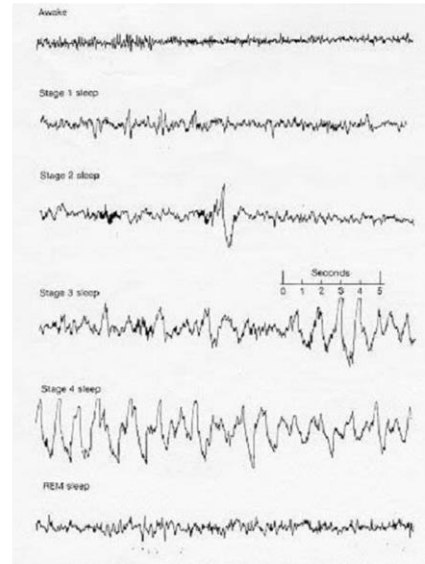
2º Curso en Grado de Educación Infantil

Universidad de Málaga noela@uma.es

<https://endocrinonervioso.wordpress.com/tag/sueno-rem/>

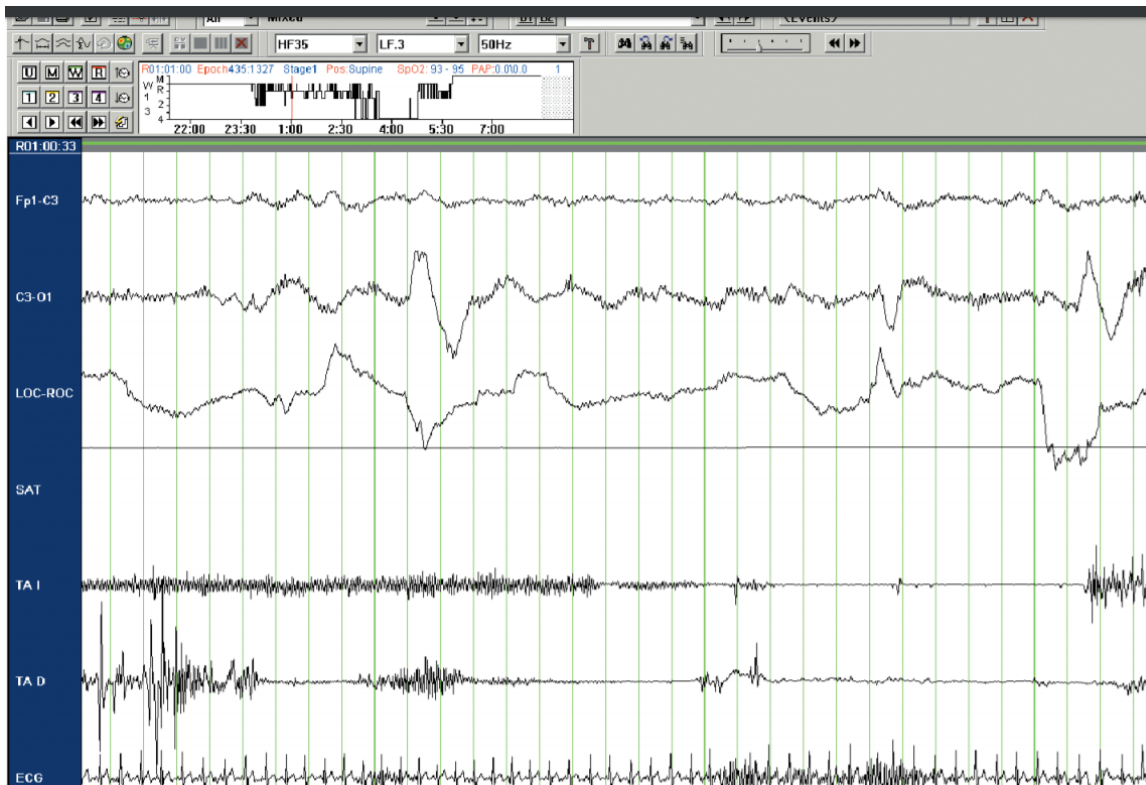


(Esquema de los EEG característicos de cada una de las fases del sueño y la proporción en la que se dan.)



<https://sites.google.com/site/cerebrohumanoycalculoracional/neuroimagen/electroencefalografia/ondas-cerebrales/fases-del-sueno>

Este es un registro típico que se obtiene para recoger las fases del sueño, cuando hay que estudiar a nivel médico la presencia de alguna patología o a nivel científico.



TEMA 6

Dra. Noela Rodríguez Losada, Profesora y Coordinadora de Salud, Higiene y Alimentación Infantil

Promoción 2019/2020

2º Curso en Grado de Educación Infantil

Universidad de Málaga noela@uma.es

6.4 ORGANIZACIÓN DEL SUEÑO

Existe un reloj biológico, para cada niña y niño igualmente para nosotras/os

- **RECIÉN NACIDO:** DUERME una media de 16 horas en ciclos de 4 horas cada uno, intercalados con sueño y vigilia. No hay diferencia entre día y noche.
- **Bebé 1-6 meses:** El número de despertares nocturnos va disminuyendo. Empieza a dormir de manera continua durante la noche.
- **Bebé 6-24 meses:** a partir del sexto mes, puede dormir entre 10-12 horas en la noche y 2 o 4 horas para la siesta. Entre 12-24 meses, el niño puede dormir toda la noche seguida, reduciendo el tiempo de la siesta.
- **Bebé 24- niño/niña 4 años:** duerme por la noche 10 horas. A partir de los 3 años, la necesidad de dormir durante el día desaparece.
- **Niña/Niño 6 años:** sueño equiparable al de un adulto.

Datos de Sociedad de Pediatría,
RN= recién nacido

La cantidad de horas de sueño va disminuyendo a lo largo de la infancia:

EDAD	SUEÑO (hs)	SIESTA (*)
RN	16-20	
< 6 meses	10-14	2 (aprox. 2 hs)
6-12 meses	10-12	2 (aprox. 1 hs)
2-3 años	12	1 (aprox. 1 hs)
3-5 años	11-12	desaparece
6-12 años	9-11	
adolescencia	8-9	

(*) Siestas: no es conveniente que duren más de dos horas, y que el niño se acostumbre a dormir con luz, y con el ruido habitual del hogar.

HABITOS DE SUEÑO SALUDABLE:

- Ambiente oscuro, silencioso, temperatura adecuada (sin abrigo excesivo)
- Horario regular a la hora de acostarse y despertar
- Rutinas agradables (baño, cena, entorno adecuado)
- Evitar la TV, cuentos atemorizantes, o actividad física enérgica una hora antes de irse a dormir
- Acostar al niño despierto para que logre conciliar el sueño solo

De 0 a 3 meses: cuanto más pequeño es el bebé más tiempo necesita dormir.

TEMA 6

Dra. Noela Rodríguez Losada, Profesora y Coordinadora de Salud, Higiene y Alimentación Infantil

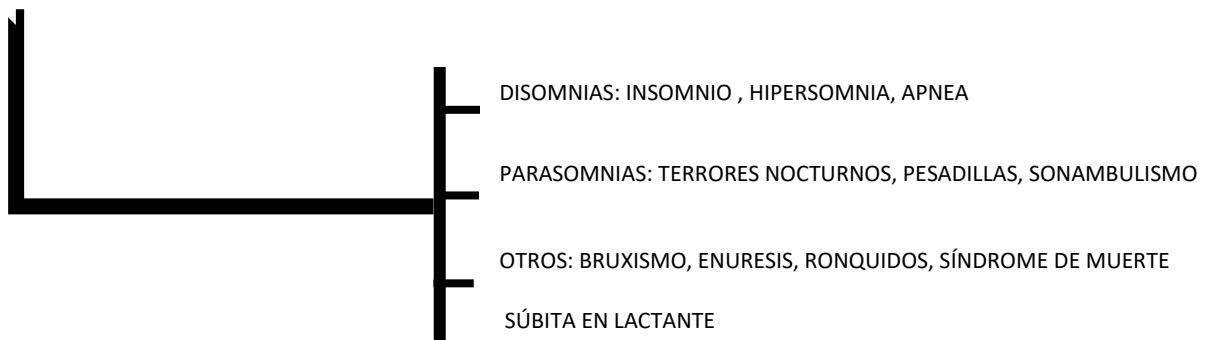
Promoción 2019/2020

2º Curso en Grado de Educación Infantil

Universidad de Málaga noela@uma.es

6.5 TRASTORNOS DEL SUEÑO

TIPOS:



6.6 CAUSAS DEL INSOMNIO EN NIÑAS/OS

RESISTENCIA Y
ANSIEDAD A
DORMIR SOLO

EL NIÑO O LA NIÑA, no es capaz de quedarse dormido,
Cuando se da esta circunstancia

HIGIENE DEL SUEÑO
INADECUADA

EL INSOMNIO se debe a actividades que el niño o la niña
ha realizado durante el día y que impiden que el sueño
sea de calidad por la noche.

INSOMNIO POR
ESTRÉS

Causado por una situación determinada que le impide
conciliar el sueño. Por ej. Su cumpleaños, los reyes
Magos...

INSOMNIO POR
ENFERMEDAD O
MEDICAMENTO

En muchas ocasiones hay enfermedades o tratamientos
específicos que pueden causar problemas para conciliar
el sueño