

noela@uma.es

BLOQUE 7

+

E

D

F

m

7

CONCEPTO DEL SUEÑO
CARACTERÍSTICAS E IMPORTANCIA EDAD INFANTIL
HÁBITOS ESCUELA INFANTIL



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, diencéfalo y corteza cerebral)

el sueño

organización
del sueño y
hábitos

taller
relajación

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

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

fases

fase REM y fase NO REM

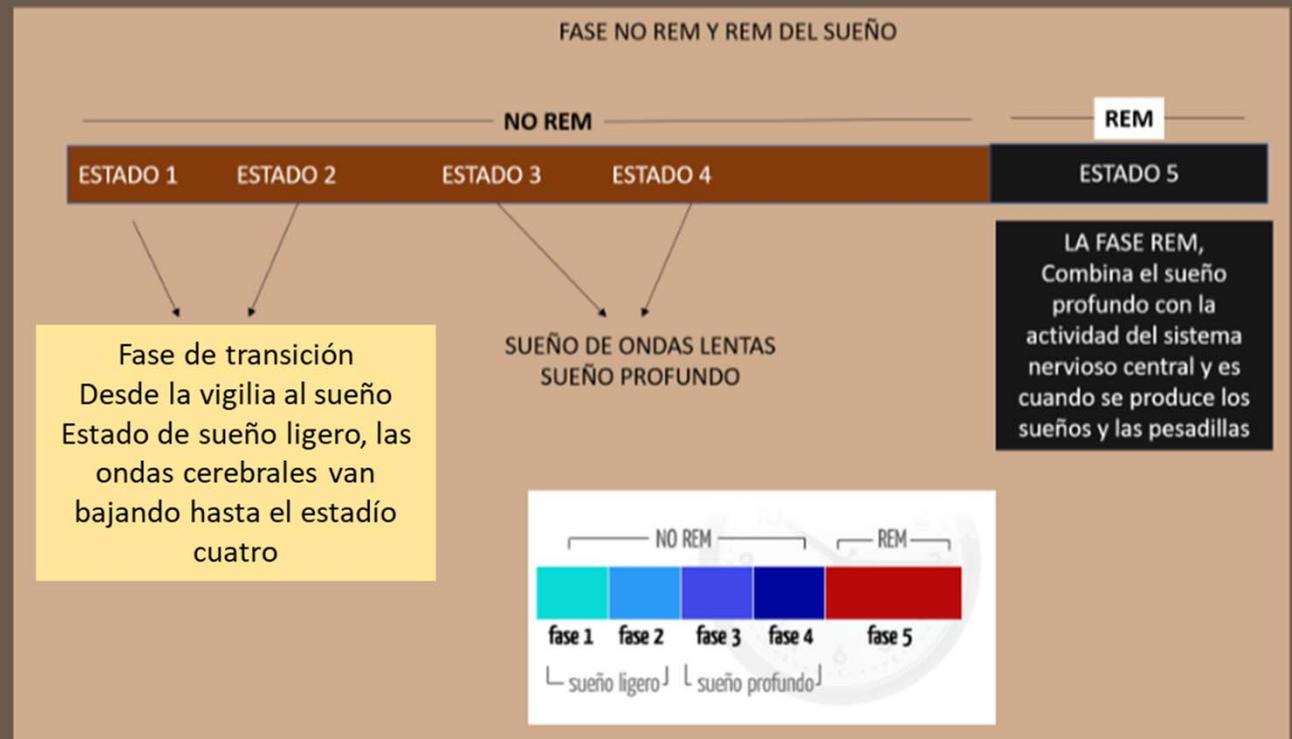
REM: Rapid eye movement.

El sueño está fragmentado en ciclos de unos 90 minutos y cada uno de ellos se divide en 5 estados.

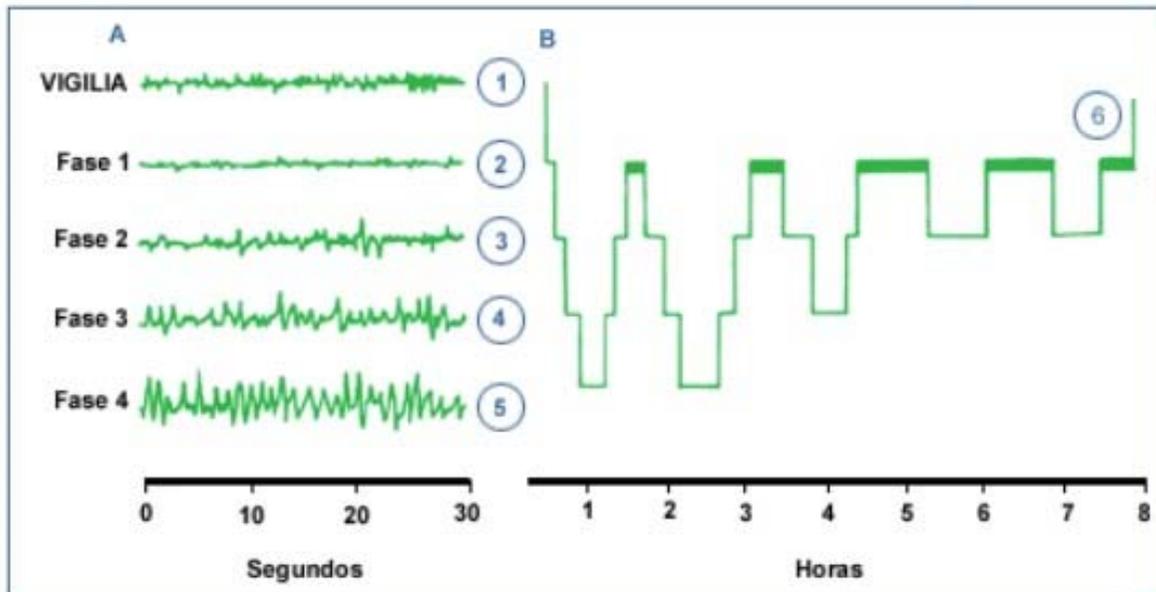
Estos estados se agrupan en fase REM y NO-REM

fase REM

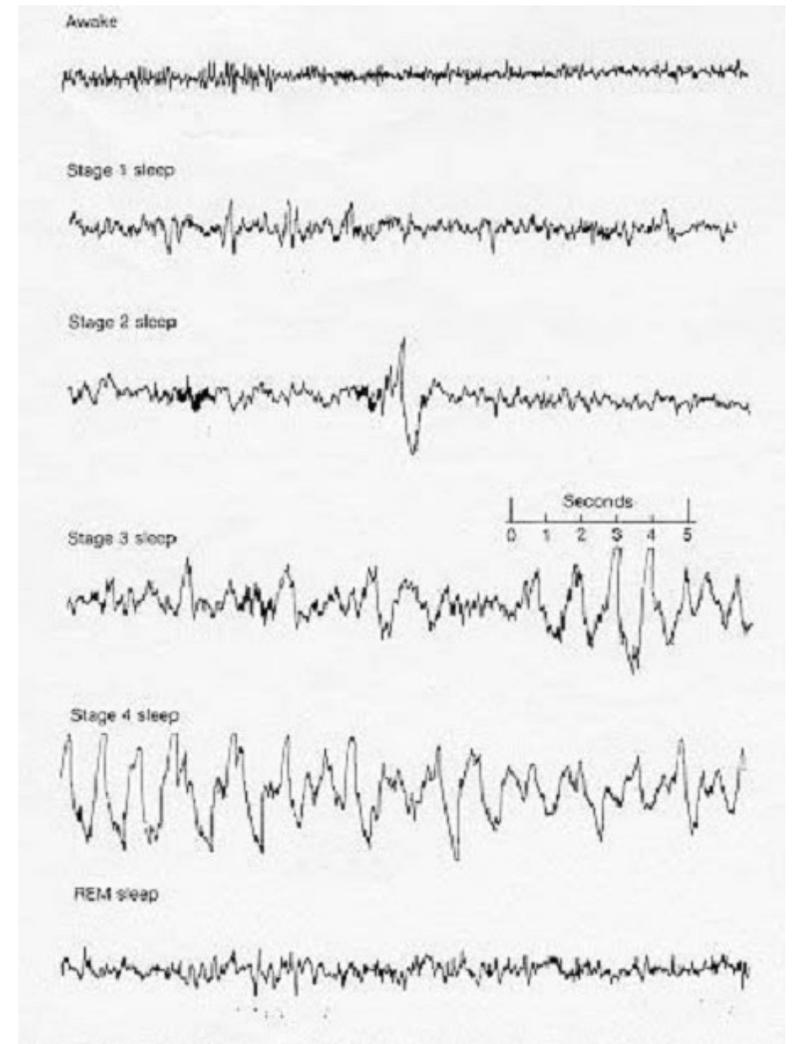
combina el sueño profundo con la activación del sistema nervioso central, y es cuand sucede los procesos de sueño o pesadilla



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

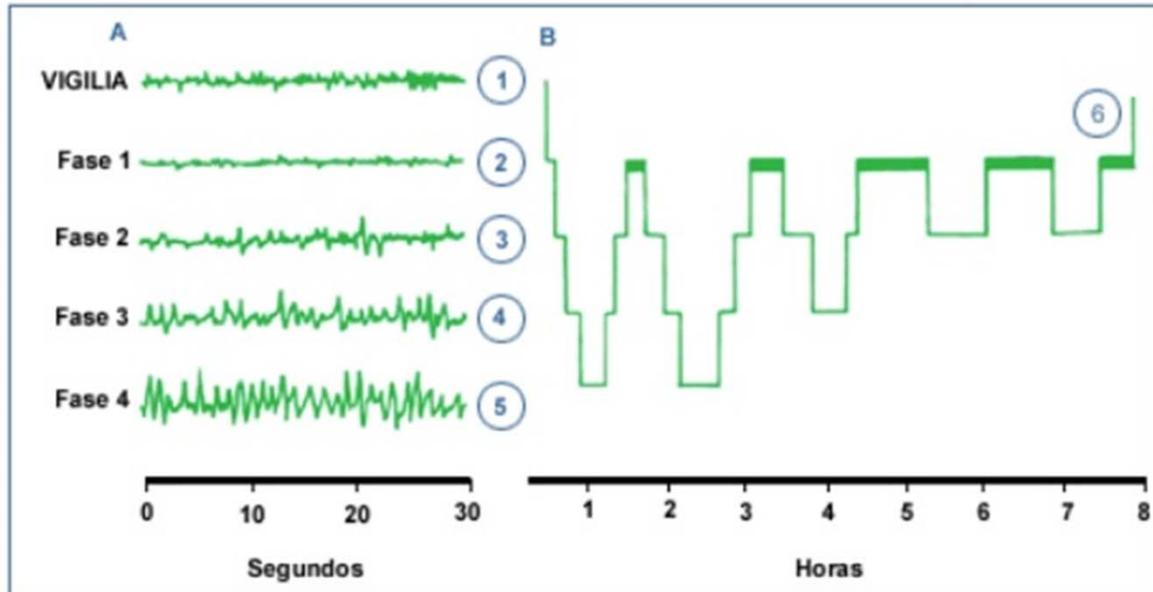


(Esquema de los EEG característicos de cada una de las fases del sueño y la proporción en la que se dan.)

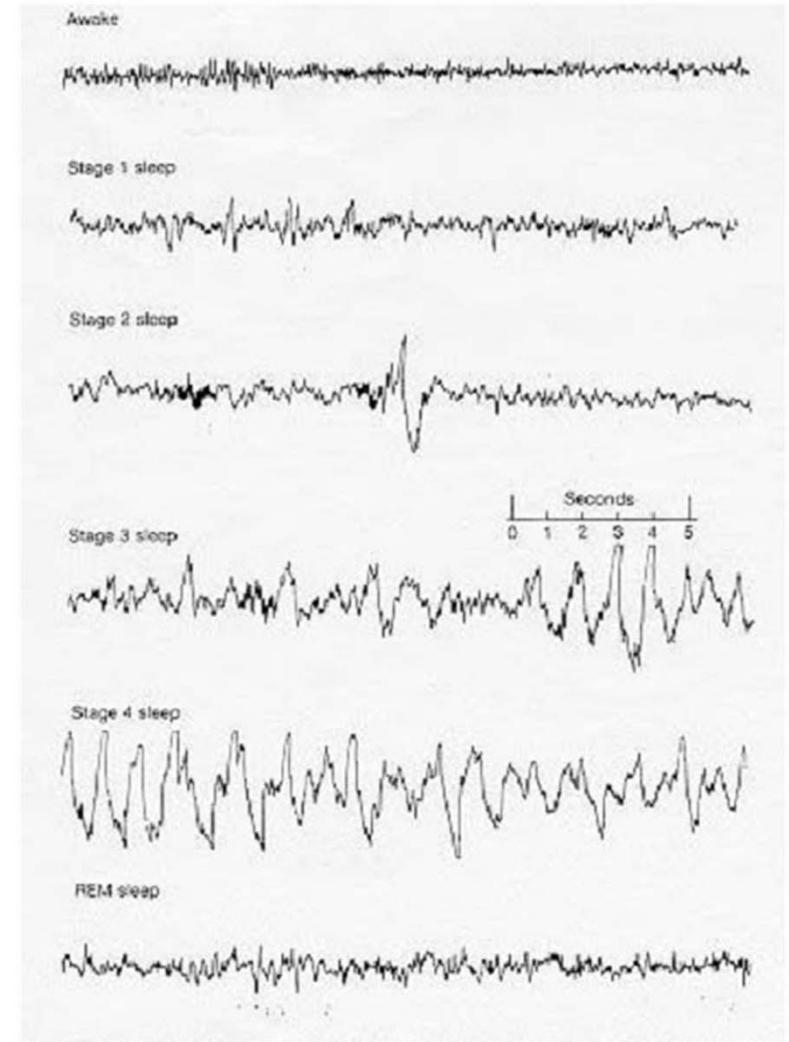


<https://sites.google.com/site/cerebrohumanoycaloracional/neuroimagen/electroencefalografia/ondas-cerebrales/fases-del-sueno>

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



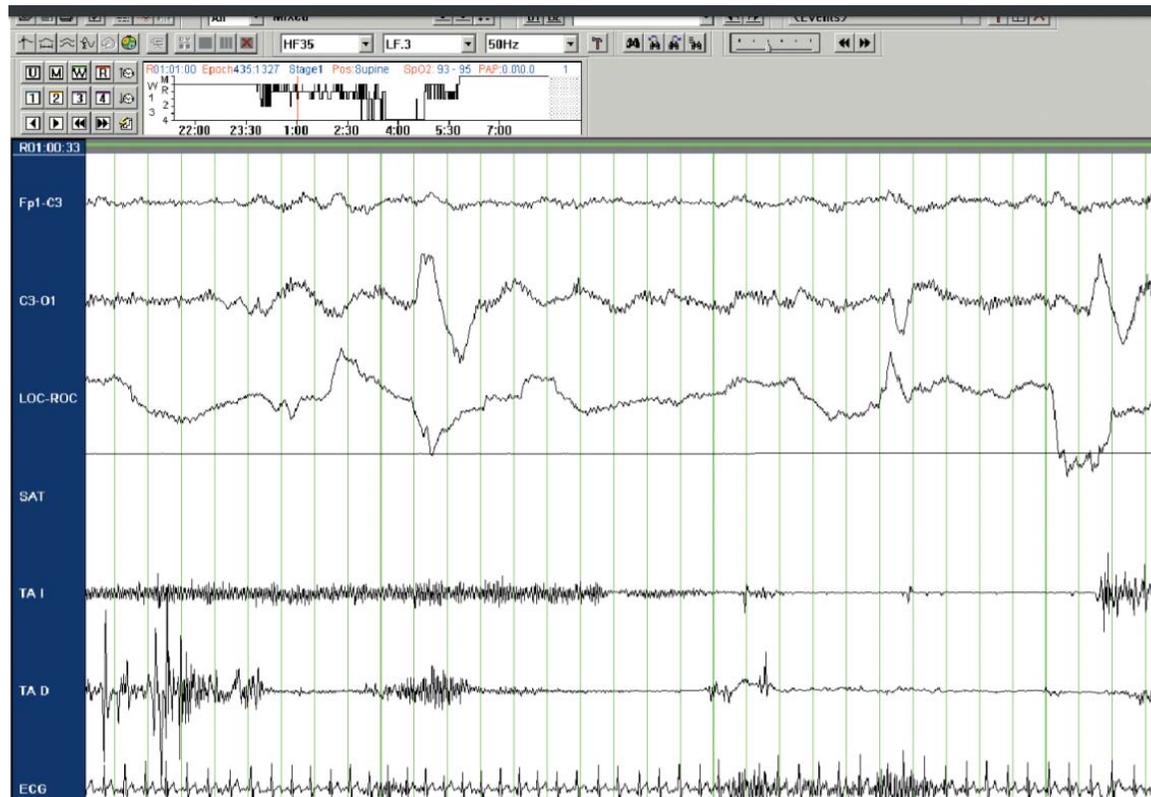
(Esquema de los EEF característicos de cada una de las fases del sueño y la proporción en la que se dan.)



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

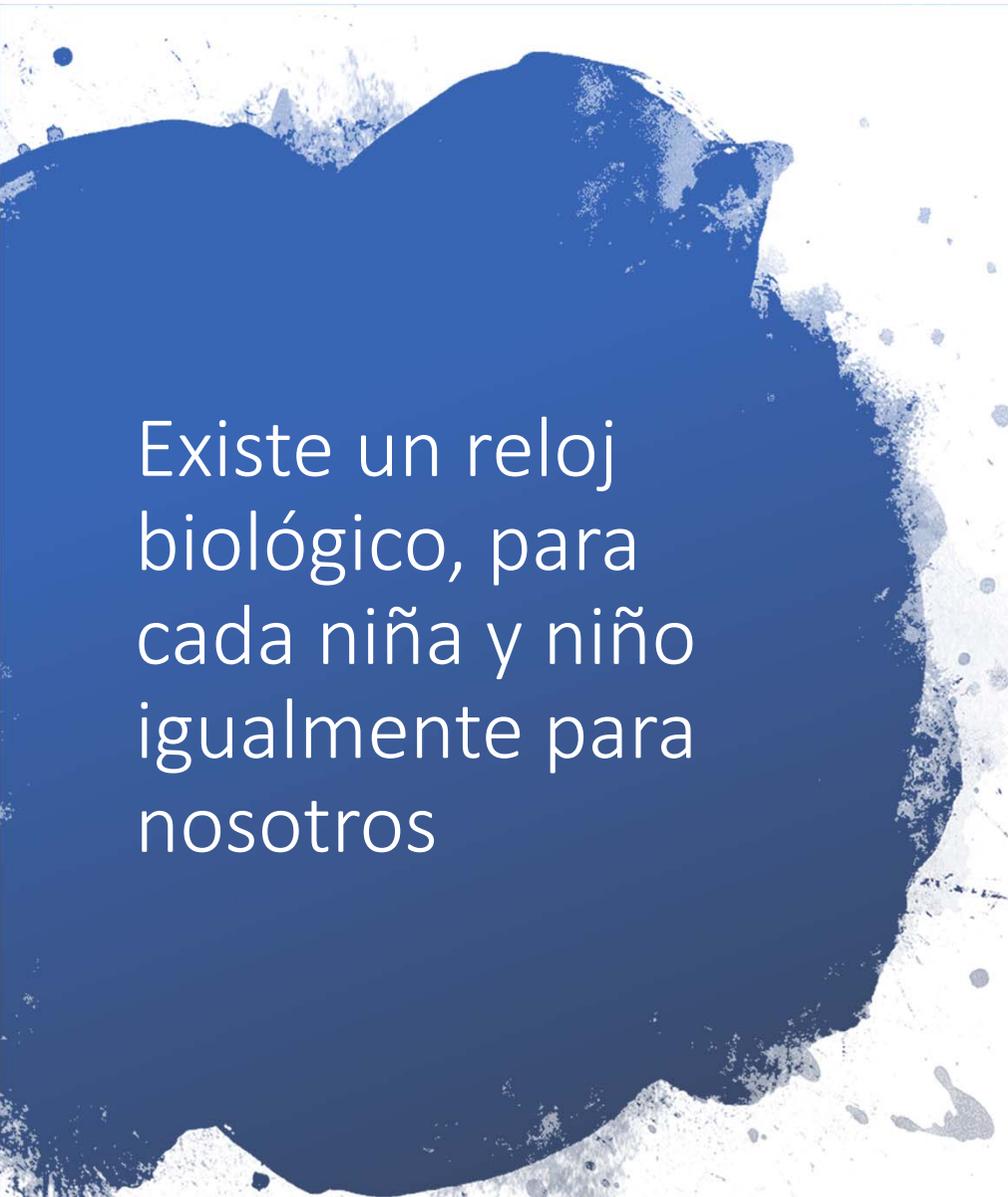
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000200003

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.





organización
del sueño y
hábitos



Existe un reloj biológico, para cada niña y niño igualmente para nosotros

- **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.

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

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.

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 aterrizantes, o actividad física enérgica una hora antes de irse a dormir
- Acostar al niño despierto para que logre conciliar el sueño solo



taller relajación

trastornos del sueño

DISOMNIAS

PARASOMNIAS

OTROS (bruxismo, muerte súbita, enuresis, ronquidos)

Trastornos del sueño

DISOMNIAS: INSOMNIO , HIPERSOMNIA, APNEA

PARASOMNIAS: TERRORES NOCTURNOS, PESADILLAS, SONAMBULISMO

OTROS: BRUXISMO, ENURESIS, RONQUIDOS, SÍNDROME DE MUERTE SÚBITA EN LACTANTE

trastornos del sueño

DISOMNIAS

PARASOMNIAS

OTROS (bruxismo, muerte súbita, enuresis, ronquidos)

CAUSAS INSOMNIO

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

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