

# Hábitos saludables: El descanso y el sueño



ANDREA BARRIOS VALDÉS  
ORIENTADORA  
CEIP VICTORIO MACHO  
23-10-14

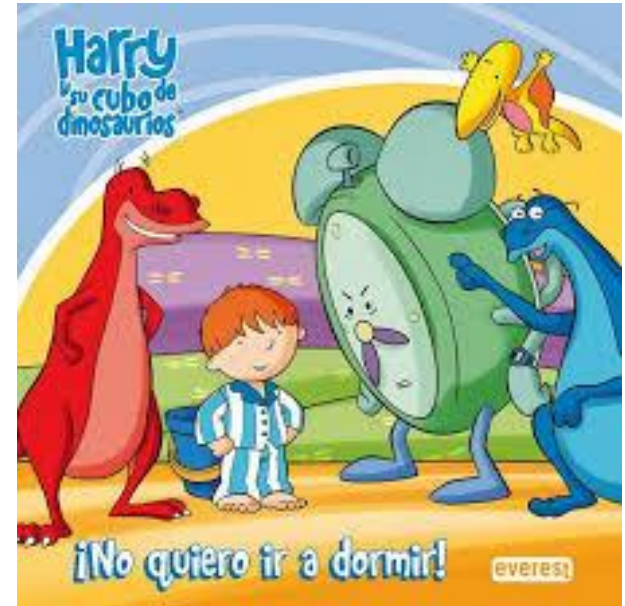
# CONSIDERACIONES Y SIGNIFICADO EL SUEÑO

- ❖ Es un momento gratificante para la relación y comunicación con nuestros hijos.
- ❖ El descanso es necesario para reponer energías , el rendimiento escolar y equilibrio emocional.
- ❖ Desarrollar paulatinamente autonomía y responsabilidad



# PAUTAS BÁSICAS EDUCATIVAS

- Fijar una hora para dormir.
- Establecer rutinas en el momento de ir a la cama.
- Procurar un ambiente tranquilo.
- Condiciones ambientales adecuada.
- Dormir solo o sola y en su cama.
- Controlar la siesta.
- Evitar la televisión en la habitación.
- Dormir entre 10 y 12 horas.
- Evitar comidas y bebidas excitantes.
- Evitar juegos de consolas ,móviles y videojuegos próximos a la hora de dormir.
- Practicar ejercicio físico regularmente



# PROBLEMAS DEL SUEÑO

## LAS PESADILLAS:

**Edad de aparición:** entre 2-3 años y 6

**Causa:** estrés y la ansiedad de los niños.

**Momento de aparición :** Se suelen producir al final de la noche.

**Prevención:** atención programas TV

**Actuación:**

- Atender a los niños durante una pesadilla
- Tranquilizar al niño.
- Háblales con voz calmada.
- Quédate con él hasta que se haya calmado
- Hablar sobre ello.

# PROBLEMAS DEL SUEÑO

## TERRORES NOCTURNOS

**Edad de aparición:** Afectan entre los 4 y 12 años. Se resuelven espontáneamente en adolescencia

**Causa :** Los terrores nocturnos pueden ser desencadenados por fiebre, falta de sueño y medicamentos que actúen a nivel del sistema nervioso central.

**Momento de aparición:** Suele aparecer a primeras horas de la noche.

### **Actuación:**

- El niño o niña, se manifiesta angustiado. Calmarle
- No recuerdan nada.
- Diferenciar terrores nocturnos de las pesadillas, que se producen más frecuentemente al final de la noche, y donde el niño puede contarnos lo que ha vivido en el sueño .

# PROBLEMAS DEL SUEÑO

## SONÁMBULISMO

**Edad de aparición:** Entre los 4 y 8 años y se resuelve espontáneamente en la adolescencia

Se levanta de su cama y, permaneciendo dormido, hace actividades que pueden ser habituales.

**Causa:** La fiebre, la falta de sueño y algunos medicamentos actúan como factores causantes.

**Actuación:** Establecer estrategias que eviten riesgos en estos niños, es aconsejable no despertarles (desorientación)

# PROBLEMAS DEL SUEÑO

## BRUXISMO

“chirriar de dientes”

**Edad:** Entre 3 y 7 años.

**Momento de aparición:** pueden aparecer en cualquier momento del sueño

**Causas:** Factores de carácter físico, psicológico y neurofisiológico pero todavía sin concretar. En niños con estados de ansiedad y en aquellos que presentan malformaciones maxilo-faciales.

# PROBLEMAS DEL SUEÑO

## JACTATIO CAPITIS NOCTURNO

- Golpes rítmicos de la cabeza contra la almohada o movimientos de balanceo de todo el cuerpo al intentar conciliar el sueño. Pueden también aparecer sonidos guturales.  
**Edad:** 9 meses hasta 4 años.
- **Momento de aparición:** al quedarse dormido  
**Causa:** discrepancias conducta ritual del sueño o retraso madurativo del SNC.  
**Actuación:** Episodios inofensivos y no dejan secuelas. Evitar existan objetos o superficies que le hagan daño.



# PROBLEMAS DEL SUEÑO

## NIÑOS QUE HABLAN DURMIENDO

- La somniloquia es la emisión de palabras durante el sueño.
- No constituye ningún problema y no requiere tratamiento.

## Páginas WEB

<http://www.educapeques.com/>

<http://youtu.be/K29c880gJRk>

<http://www.youtube.com/watch?v=K29c880gJRk>

<http://www.youtube.com/watch?v=gS6SSYdZIIQ>

[http://www.youtube.com/watch?v=wAH\\_5-](http://www.youtube.com/watch?v=wAH_5-)

[uYYOs](http://www.youtube.com/watch?v=wAH_5-uYYOs)  
<http://edukame.com/un-poster-para-potenciar-el-habito-del-sueno>

## BIBLIOGRAFÍA

VILLANUEVA BLASCO, V. J. (Coord.) (2007) **Programa de apoyo al ámbito familiar. Orientaciones Educativas**. Edita IES Pablo Serrano. Andorra (Teruel).

DR. EDUARD ESTIVILL Y SYLVIA DE BÉJAR. " Duérmete niño" . Edit. Plaza y Janés.

JUAN J. CORCUERA, 1998 Educación en la autonomía y la responsabilidad. Guía educativa Práctica..

BWLBY,J.El vínculo afectivo. 1993. Paidós. Barcelona