




*Colegio Vicuña*

*Mackenna*

**CORMUN RANCAGUA**

Material para segundo ciclo 2020  
Semana del 17 de Agosto de 2020.



## El sueño en el adolescente de 10 a 14 años



La adolescencia es una fase de la vida donde el sueño juega un papel fundamental. Unos buenos hábitos de sueño aseguran un correcto desarrollo físico y mental.



La duración del sueño nocturno varía en función de la edad, estado de salud, estado emocional y otros factores. Su duración ideal es la que nos permite hacer las actividades del día a día de forma normal.



## ¿Cómo es el sueño en la adolescencia?

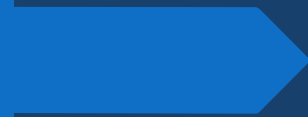
- ▶ El comportamiento del sueño varía a lo largo de la vida según los ciclos biológicos y factores del entorno.
- ▶ Los adolescentes:


  - ▶ Duermen más que en edades previas. Necesitan dormir unas 9-10 horas al día.
  - ▶ Tienden a irse a dormir y despertarse más tarde.
  - ▶ Los despertares durante la noche disminuyen de forma muy importante.

¿Porqué es importante tener unos buenos hábitos de sueño?

- ▶ El sueño tiene una función restauradora sobre nuestro cuerpo. Mientras dormimos nuestro cuerpo pone en marcha una serie de procesos para regenerar células y obtener energía. También aumenta la producción de algunas hormonas como la del crecimiento. Además el sueño tiene un papel fundamental en los procesos de atención, memoria y consolidación del aprendizaje.



- 
- Dormir pocas horas o tener una mala calidad del sueño influyen de forma negativa en la esfera física, psicológica y de conducta. Es por esto que unos malos hábitos del sueño tendrán consecuencias negativas en el crecimiento y desarrollo, en el rendimiento académico y en las relaciones sociales.



Cómo se pueden mantener unos buenos hábitos de sueño durante la adolescencia?



Para mantener unos buenos hábitos del sueño se recomienda:



- Conocer los cambios propios del sueño de los adolescentes. Esto ayudará a adaptar los hábitos del sueño a sus necesidades.



- Dialogar con el o la adolescente a cerca de la importancia del sueño.



- Crear un ambiente familiar favorable al sueño al final de la tarde o primeras horas de la noche. Es muy importante el modelo familiar.



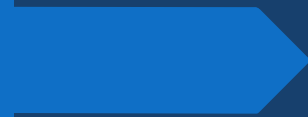
- Tener horarios regulares de sueño. ¡Incluso los fines de semana!



- Evitar compensar la falta de sueño acumulado durante la semana durmiendo más los fines de semana. Dormir un par de horas más, puede ser bueno. Pero levantarse el domingo a mediodía, hará difícil volver a dormir a la hora habitual esa noche.



- Los horarios de las comidas también deben ser regulares.

- 
- - Evitar estimulantes como el café, bebidas de cola y energéticas, chocolate..., sobre todo por la tarde y noche.
  - - Hacer ejercicio físico de forma regular. Se debe evitar en las horas previas a irse a la cama.
  - - Evitar las actividades de alerta (estudio, videojuegos, uso de móvil,...) una hora antes de dormir.





- Evitar dormirse con la tele puesta.  
Disminuye la profundidad del sueño. Es recomendable no tener tele en el dormitorio.




- Si se duerme siesta debe ser corta, entre 30-45 minutos, y a primera hora de la tarde.



- El tabaco, el alcohol y otras drogas tienen efectos nocivos sobre el sueño y sobre la propia salud en general.



- Es bueno aprender a relajarse y a expresar de forma adecuada las emociones.



- Evitar dormirse con la tele puesta. Disminuye la profundidad del sueño. Es recomendable no tener tele en el dormitorio.

- Si se duerme siesta debe ser corta, entre 30-45 minutos, y a primera hora de la tarde.

- El tabaco, el alcohol y otras drogas tienen efectos nocivos sobre el sueño y sobre la propia salud en general.

- Es bueno aprender a relajarse y a expresar de forma adecuada las emociones.