

Apuntes de Bienestar



Sobre esta serie

Nuestra serie de Apuntes de Bienestar Cognita analizará nueve temas relacionados con el bienestar de los jóvenes, ofreciendo una síntesis de las investigaciones publicadas en cada área, junto con consejos prácticos para padres. La preparación de este material ha sido solicitada a expertos de la University College London (UCL) quienes llevaron a cabo una revisión de la bibliografía existente de cada una de estas materias.

Este documento incluye la revisión de Kelly Dickson y James Thomas en el área del sueño y ofrece consejos prácticos para padres basados en la experiencia y expertiz del equipo de educación y bienestar de Cognita.

Dormir

Pasamos casi un tercio de nuestro tiempo dormidos. A pesar de que dormidos estamos en un estado de conciencia reducido, nuestros cerebros están increíblemente activos. El sueño es fundamental para el desarrollo neurológico y físico de los niños, ya que afecta sus sentimientos, pensamientos y comportamientos, así como el rendimiento cognitivo y físico en general.

Los estudios han demostrado una relación positiva entre la duración y la calidad del sueño en los niños y la atención y el estado de alerta en el colegio, en particular, en la forma en que memorizan información, aprenden idiomas y resuelven problemas.

REDES SOCIALES | TIEMPO FRENTE A LAS PANTALLAS |
SUEÑO | EL CEREBRO ADOLESCENTE | MINDFULNESS |
RESILIENCIA | ESTRÉS Y PRESIÓN FRENTE A EXÁMENES |
COMER | TRANSICIÓN ESCOLAR

Lo que dice la evidencia:

La naturaleza de nuestro sueño cambia considerablemente durante la primera infancia, la infancia y la adolescencia, como se muestra en el diagrama de la National Sleep Foundation (EE. UU.) en la página siguiente. A medida que los niños se convierten en adolescentes, su deseo de dormir llega más tarde en la noche. Del mismo modo, tienden a despertarse más tarde en la mañana. Mientras tanto, los problemas de sueño a menudo se ven amplificados por la ansiedad y el estrés que pueden acompañar los cambios mentales y físicos que ocurren naturalmente durante este tiempo.

Dormir y la salud

La falta de sueño puede afectar negativamente la salud emocional en unos pocos días. En los niños más pequeños, esto puede significar berrinches más o más intensos y / o niveles de ansiedad más altos, mientras que los niños mayores pueden experimentar una mayor impaciencia y mal humor.

Es difícil lidiar con estos síntomas y puede distraernos de considerar la falta de sueño como un factor contribuyente. Por lo tanto,

si nota algún cambio emocional o de comportamiento en su hijo, es importante retroceder y ver si sus patrones de sueño han cambiado. Por ejemplo, que se despierte más durante la noche o que haya ocurrido un cambio repentino en el tiempo que duerme.

La falta de sueño también puede estimular el apetito de los niños por alimentos ricos en carbohidratos, cuyas cantidades excesivas pueden conducir a otros problemas de salud. Despertarse a menudo en la noche puede aumentar la sensación de hambre, convirtiéndose en parte de un círculo vicioso que induce la obesidad.

También sabemos que la falta de sueño afecta el sistema inmunológico. Después de sólo una noche de cuatro o cinco horas de sueño, hay una reducción del 70% en las “células asesinas naturales” que combaten el cáncer. Menos de 6 horas de sueño aumenta el riesgo de sufrir un ataque cardíaco fatal o un derrame cerebral en su vida en un 200%. Finalmente, la falta de sueño crónica conduce a un mayor desarrollo de una proteína tóxica asociada con el Alzheimer y la demencia en la edad adulta.



Dormir y aprender

Los niños necesitan dormir antes de aprender para poder preparar el cerebro para absorber nueva información y establecer nuevos patrones de memoria durante el día. También necesitan dormir después de aprender para incorporar esos nuevos recuerdos y sentar las bases para comenzar el proceso nuevamente al día siguiente. Sin dormir, el cerebro pierde su capacidad de hacer y crear nuevos recuerdos, y se inhibe su capacidad de procesar y retener información.

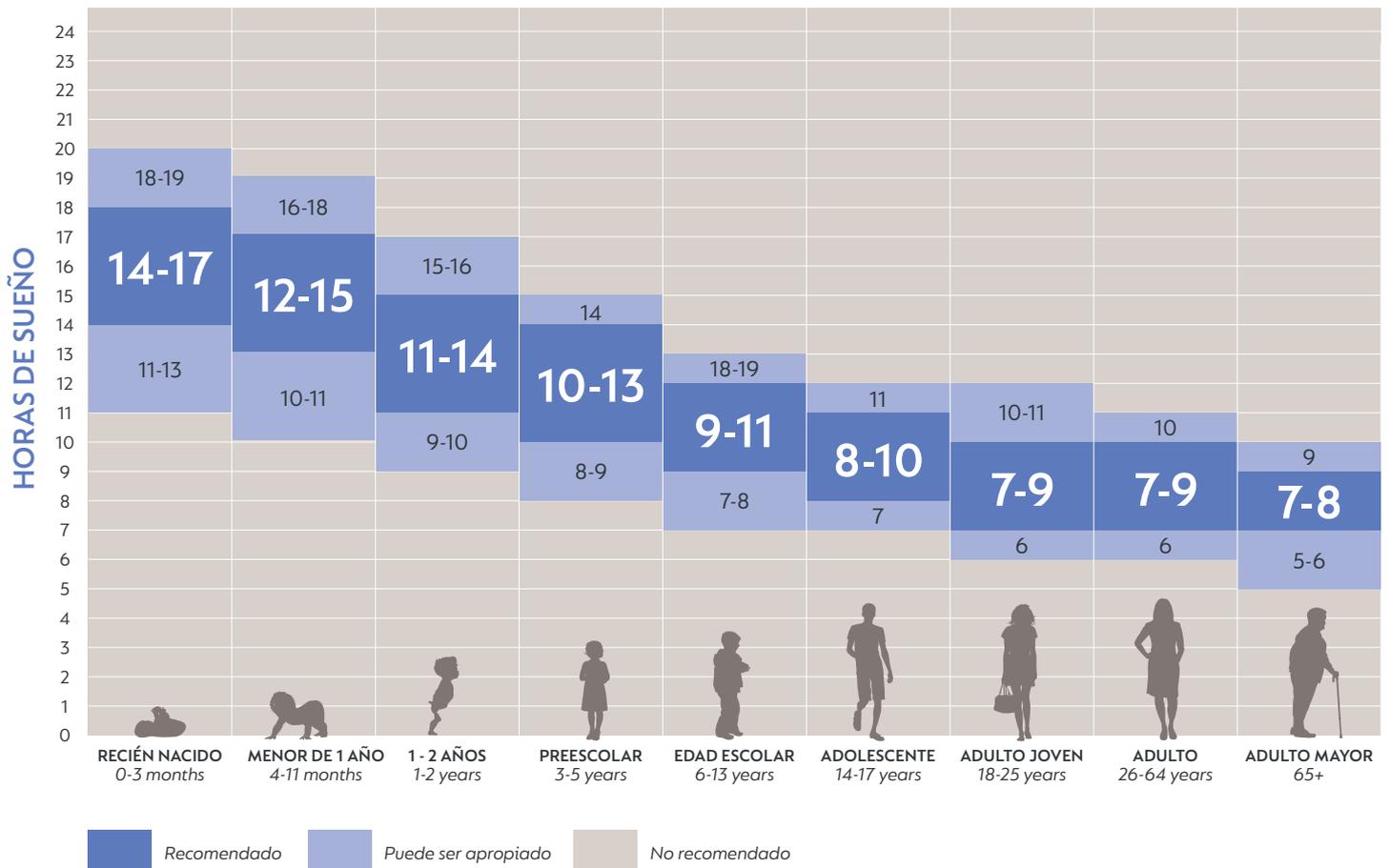
El sueño también es un factor en la capacidad del cerebro para fusionar la información recientemente aprendida con todo su "catálogo anterior" de recuerdos. Esto es clave para ayudar a los niños a desarrollar ideas creativas para resolver problemas que antes parecían imposibles.

Finalmente, la evidencia citada por el Dr. Matthew Walker muestra que después de 16 horas sin dormir nuestra función cerebral comienza a disminuir, y después de 19-20 horas sin dormir nuestra capacidad mental está tan deteriorada como alguien que está legalmente ebrio.

"No existe un sistema fisiológico que hayamos podido medir que no se vea reforzado por el sueño cuando lo tiene, o que no se vea afectado de manera demostrable cuando no tiene suficiente".

Dr Matthew Walker, autor de *Why We Sleep*

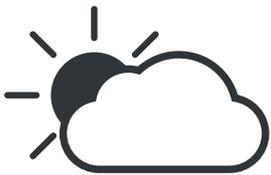
Recomendaciones de duración del sueño



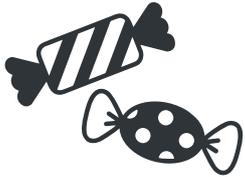
Hirshkowitz M, recomendaciones de duración del sueño de la National Sleep Foundation: resumen de metodología y resultados, Sleep Health (2015).



Consejos



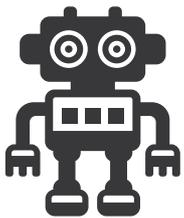
1. Asegúrese de que su hijo reciba suficiente aire fresco y luz natural durante el día (especialmente en la mañana) para trabajar en armonía con su ritmo circadiano natural.



2. Limite las colaciones y bebidas azucaradas, especialmente antes de acostarse.



3. Evite la cafeína después del mediodía, especialmente al final de la tarde y por la noche.



4. Mantenga los juguetes y las distracciones lejos de la cama de su hijo.



5. Nunca permita tablets, computadoras portátiles o teléfonos móviles en la habitación una hora antes de acostarse o mientras su hijo esté durmiendo.



6. Anime a su hijo a establecer horarios para acostarse y levantarse todos los días.



7. Desarrolle una rutina para su hijo que le permita desarrollar un sueño reparador y adecuado.

- Tenga la temperatura del dormitorio alrededor de 18°C.
- Reduzca gradualmente los niveles de luz hacia la hora de acostarse y mantenga el dormitorio oscuro durante la noche.

Para obtener más información revise los videos para padres e hijos creados en conjunto con el científico del sueño Dr. Matthew Walker, visite: cognita.com/cognita-be-well.

COGNITA

An inspiring world of education