Hábitos de sueño para el desarrollo integral

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Por qué es importante dormir?

RESPUESTA

Dormir reafirma los conocimientos adquiridos, mejora la atención y concentración, y favorece el rendimiento escolar.

PREGUNTA

Funciones del sueño: Aprendizaje y memoria

RESPUESTA

El sueño ayuda a consolidar el aprendizaje, controlar emociones y conductas, y disminuye la irritabilidad y el estrés.

PREGUNTA

Funciones del sueño: Crecimiento y salud física

RESPUESTA

Estimula la liberación de la hormona del crecimiento, contribuye al desarrollo saludable del cerebro y fortalece el sistema inmunológico.

PREGUNTA

Funciones del sueño: Recuperación de energía

RESPUESTA

Permite la reparación de tejidos, mantiene el equilibrio físico y mental, y recupera energía para las actividades diarias.

PREGUNTA

¿Cuántas horas deben dormir los niños y adolescentes?

RESPUESTA

1-2 años: 11-14 horas, 3-5 años: 10-13 horas, 6-12 años: 9-12 horas, 13-17 años: 8-10 horas.

PREGUNTA

¿Qué son los trastornos del sueño?

RESPUESTA

Son alteraciones que afectan la calidad, horario y duración del sueño, como insomnio, sonambulismo, terrores nocturnos y apnea del sueño.

PREGUNTA

Señales de alerta relacionadas con el sueño

RESPUESTA

Somnolencia excesiva durante el día, dificultad para concentrarse, bajo rendimiento escolar, irritabilidad y cambios frecuentes de humor.

PREGUNTA

Medidas para una buena higiene del sueño

RESPUESTA

Establecer horarios regulares, evitar pantallas antes de dormir, crear una rutina relajante, dormir en un lugar cómodo y oscuro, y evitar cafeína por la noche.

PREGUNTA

Participación familiar en el sueño saludable

RESPUESTA

Supervisar horarios de sueño, establecer rutinas, dar el ejemplo con hábitos saludables y buscar atención profesional si los problemas persisten.

PREGUNTA

¿Cuándo buscar atención profesional por problemas de sueño?

RESPUESTA

Si los problemas continúan por varias semanas, hay somnolencia excesiva, afectación en el aprendizaje o conducta, o sospecha de apnea del sueño.

Resumen: Importancia de los Hábitos de Sueño en el Desarrollo Infantil y Adolescente

Nivel: secundaria

- El sueño es esencial para el crecimiento, el aprendizaje, la regulación emocional y el bienestar físico y mental.
- Dormir adecuadamente mejora la atención, la memoria y el rendimiento escolar, además de disminuir el estrés y la irritabilidad.
- Las horas de sueño recomendadas varían según la edad: de 11 a 14 horas para niños pequeños y de 8 a 10 horas para adolescentes.
- Establecer rutinas de sueño saludables incluye horarios regulares, evitar pantallas antes de dormir, y crear un ambiente cómodo y oscuro.

- Los trastornos del sueño, como insomnio, sonambulismo y apnea del sueño, requieren atención profesional si afectan el aprendizaje, la conducta o generan somnolencia excesiva.

Mapa Conceptual

Hábitos de sueño para el desarrollo integral

Importancia del sueño

- Reafirma los conocimientos adquiridos durante el día
- Mejora la atención y concentración
- Favorece el rendimiento escolar

Funciones del sueño

- {'hijos': ['Ayuda a controlar emociones y conductas', 'Disminuye la irritabilidad y el estrés', 'Favorece el bienestar psicológico'], 'concepto': 'Aprendizaje y memoria'}
- {'hijos': ['Estimula la liberación de la hormona del crecimiento', 'Contribuye al desarrollo saludable del cerebro', 'Fortalece el sistema inmunológico'], 'concepto': 'Crecimiento y salud física'}
- {'hijos': ['Mantiene el equilibrio físico y mental', 'Recupera energía para las actividades diarias', 'Permite la reparación de tejidos'], 'concepto': 'Recuperación de energía'}

Trastornos del sueño

- Insomnio
- Sonambulismo
- Terrores nocturnos
- Apnea del sueño
- Alteraciones del ritmo sueño-vigilia

Horas de sueño recomendadas

- 1 a 2 años: 11 a 14 horas
- 3 a 5 años: 10 a 13 horas
- 6 a 12 años: 9 a 12 horas
- 13 a 17 años: 8 a 10 horas

Higiene del sueño

- Establecer horarios regulares de sueño
- Evitar pantallas al menos una hora antes de dormir
- Crear una rutina relajante
- Dormir en un sitio oscuro, cómodo y silencioso
- Realizar actividad física durante el día
- Evitar bebidas con cafeína por la noche

Participación familiar y atención profesional

- Establecer rutinas
- Supervisar horarios de sueño
- Dar el ejemplo con hábitos saludables
- Buscar atención profesional si los problemas persisten