

Fases del sueño

Fases Sueño *Ciclo sueño-vigilia* William Dement descubrió q durante 1 etapa dl sueño se producían mov. oculares rápidos acompañados con otros síntomas fisiológicos, llegó a la conclusión d k había distintas etapas n l sueño Momentos claves en sueño-vigilia: Adormecimiento se da cuando la persona se marcha a dormir y finaliza cuando alcanza el sueño Sueño inhibición dl contacto con el exterior ad+ d 1 descanso de tareas vegetativas k s clasifican en sueño lento o REM Despertar o vigilia la recuperamos cuando nos despertamos y con ello la obtención de todas las actividades Sueño lento Las ondas cerebrales pasan con > lentitud k n la vigilia. Sueño de gran profundidad descansamos + k al comienzo del sueño Nos aporta bienestar y nos ayuda a recuperar la energía perdida Baja nuestro tono muscular y otras funciones del organismo Se cree que no tenemos sueños pero en realidad si Pueden darse las pesadillas (Fases: 1 Respiración honda y atenuada; tono muscular bajo y ritmo cardíaco tranquilo Cualquier ruido nos pone en alerta 2 > nivel en ondas electroencefalograma Se responde - al mundo exterior 3 Relajación total músculos + difícil despertar Sueño con + profundidad 4 Favorece el crecimiento Puede ocasionar enuresis Sueño con bastante + profundidad Sueño REM S caracteriza x mov rápido k tienen los ojos a pesar d k la persona este dormida St mov se manifiesta a lo largo d todo l sueño rem y dura 30 min y se vuelve a manifestar a los 90 min La fase REM disminuye si la persona experimenta mucho sueño pero si no ha dormido durante el día y esta descansado n la noche la fase aumenta **Características** Ritmo cardíaco y presión sanguínea aumentan Vinculan los sueños + fácil despertarse Tono muscular bajo Actividad cerebral asciende 20% Cuerpo pierde habilidad regular temperatura Niños empiezan fase REM Ciclo repetitivo **Pautas** Hora dormir Marcar periodos descanso y tareas acordes con características d cada niño Poco a poco inculcarles los dif ritmos d descanso Favorecer aprendizaje autónomo dl niño Cada niño tiene su propio desarrollo x lo k se propondrán dif periodos Cada niño duerme a dif horas unos necesitan sueño matutino y otros sueño d tarde Lugar educador La formación tiene k ser adecuada pa saber cuando tiene k descansar el niño Evitar k el cansancio interfiera en las tareas cotidianas cuando sto pase el niño debe descansar y también alimentarse A otros tendremos k mantenerlos en vigilia Contacto entre familia y docente s mu importante Tiene k irse solo a dormir Al inicio cada niño tendrá hábitos dif y necesitarán > apoyos pa su captación Objetos de transición como chupets muñecos favorecen la relajación Dejarles decidir cuando no necesitan objetos d transición A la hora d quitarle el chupete teiene q aportarle afectividad pa conseguir k se independice Con paciencia y pautas se adquiere autonomía Situaciones n k l niño necesite + dl adulto pero será n casos puntuales Momento d dormir Fijar horarios pa k le sea + fácil adaptarse al descanso y no tenga desajustes n l sueño Favorecer clima armonioso No actividades estimulantes antes d dormir La imitación llevará a k el niño quiera dormirse Prestar atención individualizada Iniciar el sueño con la digestión xk está mas relajado La hora de irse a la cama es aconsejable k sea después d cenar Hora despertar Hay dif formas de despertar pueden ser pausadas + rápidas con buen despertar o malo El momento de dormir es un periodo pa reponer las fuerzas y energía y el no dormir bien afecta al aprendizaje dl niño además de a la memoria Por este motivo dejaremos k el niño despierte x si solo, como a todos le afecta de forma negativa l ser despertado A lo largo del periodo infantil l sueño s va modificando El bebé pasa de dormir 20 h a dormir 14h en el primer año y 11 a lo s 6 años Respetando las horas de sueño del niño conseguiremos k se adapte d forma + adecuada a los horarios k queremos fijarle Tenemos k empezar con pautas sencillas e ir aumentando su complejidad a medida k aprenda con actitud positiva y sin enfados