

fvddf

El sueño: Presenta dos estadios: el sueño lento y el sueño REM, la sucesión de los cuales se denomina el ciclo del sueño. Un ciclo de sueño completo dura aproximadamente dos horas y durante la noche se producen entre cuatro y cinco ciclos. **Estadio 1: sueño lento.** En este estadio, el sueño es tranquilo, y de manera progresiva se va haciendo más profundo, la respiración es regular y los ojos están inmóviles bajo los párpados. Puede durar entre 90 y 105 minutos en las personas adultas y unos 50 minutos en los niños. Tiene cuatro fases: **Fase 1:** Es una fase de sueño ligero, que se caracteriza por el relajamiento muscular y por ritmos respiratorio y cardiaco lentos. Es fácil despertarse si hay ruido o movimiento a su alrededor. **Fase 2:** El sueño es ligero pero más profundo que en la fase anterior y con un grado de conciencia más reducido. La reacción ante los estímulos es baja, pero aún es posible despertarse con facilidad. Esta fase ocupa un 50% del sueño lento. **Fase 3:** El sueño ya es profundo. Las funciones corporales se ralentizan, los músculos están relajados y hay una disminución de la temperatura corporal y de la presión sanguínea. La persona está muy ausente y solo se despierta con un estímulo fuerte. **Fase 4:** El sueño llega a la máxima profundidad el estado es de inconsciencia total. En esta fase es difícil despertarse. Durante esta fase se aumenta la producción de la hormona del crecimiento, que tiene un papel importante en la revitalización de los tejidos. **Estadio 2: sueño REM.** La respiración y el pulso son irregulares, el ritmo cardíaco está acelerado, los ojos se mueven y a menudo se entrecierran los párpados, los dedos se contraen, se hacen muecas y se gime. Es el periodo de sueño en el que se suele soñar, y normalmente se recuerdan los sueños. También en él tienen lugar las pesadillas. Dura entre quince y veinte minutos y representa entre un 20% y un 25% de un ciclo de sueño en las personas adultas, mientras que en los niños puede llegar a representar el 50%. **Tabla sueño.** Edad, horas de sueño nocturno y diurno, dormidas diurnas y horas de cada una, total de horas de sueño, total de horas de vigilia. 0-3 meses. 18-20, 3(4) 18-20, 4-6. 3-6 meses: 10, 8, 4(2), 18, 6. 6-9 meses: 10, 6, 3(2), 16, 8. 9-12 meses: 12, 4, 2(2), 16, 8. 1-2 años. 12, 2, 1(2), 14, 10. 2-6 años. 10, 0-2, 0-1(2), 10-12. 12-14. **Desencadenantes** **insomnio:** Hábitos incorrectos: No seguir un buen horario de las comidas o por errores dietéticos, o situaciones de cambio. Perturbaciones orgánicas: Cualquier afección orgánica aguda o crónica puede provocar insomnio, por el dolor o malestar que causa. También puede estar causado por dificultades mecánicas. Conflictos emocionales: El niño puede sentirse poco protegido o aceptado y esto le dificultará dormir normalmente. **La planificación del espacio y los recursos. El espacio:** El espacio en que se duerme debe ser fácilmente identificable por los niños. En el caso de los lactantes, se debe disponer de un dormitorio con cunas, separado del aula pero no muy alejado. En las aulas de los niños mayores también deben poder descansar cuando lo necesiten, por lo que se debe habilitar un espacio tranquilo y protegido con colchones o tumbonas. Para la siesta conviene más habilitar el aula cuando llega la hora de dormir que compartir un dormitorio colectivo. **Los soportes para dormir:** El soporte sobre el que duermen, tanto si es una cuna como si es un colchón o una tumbona, debe ser individual, de rigidez media y de material transpirable. También es recomendable que dispongan de algo para taparse, de una sábana o una manta, preferentemente sin lazos, cintas u otros elementos decorativos que puedan estorbar o despegarse. **Objetos para favorecer el sueño:** Conviene que el niño tenga objetos con los que suele dormir, que le evoquen olores, texturas y sensaciones que le son familiares y que, al tenerlos, le ayuden a integrarse en un ambiente completamente nuevo. Los objetos que se usan para dormir deben ser solo para dormir. Así se consigue una asociación y los niños saben que cuando se les da un determinado objeto significa que es hora de dormir. **Las condiciones ambientales para favorecer el sueño:** Son la luz y la oscuridad, el ruido y el silencio, la ventilación, la temperatura y la higiene.