



Parenting for Prevention (Prevención por medio de la Paternidad): Los adolescentes y el sueño

Acerca del sueño y los adolescentes

Dormir bien es un componente esencial para la salud y el bienestar general de los adolescentes

El **ritmo circadiano** de una persona (piense en ello como un reloj biológico interno) indica cuándo nuestro cuerpo está listo para dormir y listo para despertar.

Durante la adolescencia se produce un **cambio biológico y natural**. Como resultado, los adolescentes están más alertas durante la noche y tienen dificultad para dormirse, lo cual afecta su capacidad para despertarse con facilidad y sentirse descansados.

Un factor principal que afecta qué tan somnoliento o qué tan alerta estamos en un momento dado es **cuánto tiempo ha pasado desde que dormimos por última vez**. Esto se llama **el balance entre el sueño y estar despiertos**. Cuando nos mantenemos despiertos durante mucho tiempo, perdemos este equilibrio entre el sueño y estar despiertos y, por ende, nos da sueño.

Los adolescentes tienden a tener **patrones de sueño irregulares** durante la semana; por lo general, permanecen despiertos más tarde y duermen hasta tarde los fines de semana. Esto puede afectar su reloj biológico, perjudicar la calidad de su sueño e interrumpir el sueño beneficioso durante la semana escolar.

El sueño afecta el aprendizaje. El cerebro consolida y practica lo que aprendemos durante el día. El aprendizaje continúa sucediendo mientras los adolescentes (¡y los adultos!) están dormidos. Eso significa que dormir después de una lección o tarea nueva es tan importante como descansar bien por la noche antes de una prueba o antes practicar una nueva habilidad.

Lo que los padres necesitan saber

Según la *Fundación Nacional del Sueño*, **los niños duermen mejor cuando los padres establecen reglas, limitan la tecnología y dan un buen ejemplo sobre los hábitos de sueño.**

1. Hacer cumplir las reglas ayuda a los niños a dormir más. Cuando los padres establecen y hacen cumplir las reglas sobre limitar el consumo de cafeína, el uso de aparatos electrónicos y una hora fija para ir a la cama, los niños duermen hasta una hora más.
2. Apagar los aparatos electrónicos mientras duermen marca una diferencia. Aproximadamente 3 de cada 4 niños de 6 a 17 años tienen al menos un dispositivo electrónico en su dormitorio mientras duermen. Los niños que dejan los dispositivos electrónicos encendidos por la noche duermen menos, una diferencia de hasta 1 hora en promedio por noche.
3. Dar un buen ejemplo alienta a los niños a hacer lo mismo. Los padres con hábitos de sueño saludables tienden a tener hijos con hábitos saludables de sueño. Casi 65% de los niños cuyos padres tienen al menos un dispositivo electrónico en su habitación también tienen al menos un dispositivo en su dormitorio, pero solo el 24% de los niños tienen un dispositivo en su habitación si sus padres no lo tienen.

Adaptado de: <https://sleepfoundation.org/media-center/press-release/national-sleep-foundation-2014-sleep-america-poll-finds-children-sleep>

Datos rápidos



El cerebro en desarrollo del adolescente necesita entre **8- 10 horas** de sueño cada noche.

En total, menos del 10% de los adolescentes dijeron que cumplían con las recomendaciones para el sueño (2007-2013 US YRBS).

Los adolescentes que duermen menos de 8 horas por noche reportan niveles más altos de estrés que los que duermen por lo menos 8 horas por noche durante la semana escolar.



La melatonina es una hormona que le indica al cuerpo que es hora de descansar. Apenas 2 horas con un dispositivo electrónico iluminado (computadora portátil, tableta, teléfono celular, etc.) suprime la melatonina lo suficiente como para retrasar la hora de acostarse de un adolescente.



Recuérdale a su hijo que nunca maneje un auto cuando tiene sueño. Los choques automovilísticos por falta de sueño causan más de 1,550 víctimas mortales al año. Estos accidentes generalmente son causados por jóvenes menores de 25 años.

Señales de alerta que indican privación del sueño:

Los adolescentes a menudo desconocen la cantidad de sueño que realmente necesitan (8-10 horas por noche) o no pueden reconocer cuando sus propios cuerpos les dicen que necesitan más descanso. Muchos adolescentes están tan ocupados con las tareas escolares, los deportes, las actividades, el trabajo y los amigos que comprometen la buena salud al sacrificar el sueño. La privación del sueño puede afectar a un adolescente de diferentes maneras. Si su adolescente exhibe alguno de estos comportamientos, hable con él sobre las estrategias para establecer una buena rutina para dormir.

Academia Estadounidense de Pediatría (AAP): Déjelos dormir – la AAP recomienda retrasar la hora de la jornada escolar de las escuelas intermedias y secundarias para combatir la privación de sueño entre adolescentes

<https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-room/pages/let-them-sleep-aap-recommends-delaying-start-times-of-middle-and-high-schools-to-combat-teen-sleep-deprivation.aspx>

Asociación Americana de Psicología: La privación del sueño puede minar la salud del adolescente

<http://www.apa.org/monitor/oct01/sleepteen.aspx>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Hora de comenzar la jornada escolar en la escuela intermedia y secundaria Estados Unidos, año escolar 2011-12

<http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm6430a1.htm>

Frontline: El Sueño y el Adolescente

<http://www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/shows/t/de/sleep.html>

Kids Health (Salud Infantil)

www.kidshhealth.org/parent/growth/sleep/sleep_problems.html#cat167

Fundación Nacional del Sueño

<https://sleepfoundation.org/>

Hospital Infantil Nationwide

<http://www.nationwidechildrens.org/sleep-in-adolescents>

PBS – Esta Vida Emocional. Adolescentes que duermen con el celular: Un peligro claro y presente

<http://www.pbs.org/thisemotionallife/blogs/teens-sleeping-cell-phones-clear-and-present-danger>

Clínica Mayo: El sueño y el adolescente -¿Por qué su hijo tiene tanto sueño?

<http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/tween-and-teen-health/in-depth/teens-health/art-20046157>

Centro de Trastornos del Sueño de UCLA

<http://sleepcenter.ucla.edu/body.cfm?id=63>

Partes de esta hoja de consejos fueron adaptadas de algunos de los recursos mencionados arriba.

- Dificultad para despertarse por la mañana
- Incapacidad para concentrarse
- Quedarse dormido o dormitar durante las clases
- Menor capacidad de atención
- Deterioro de la memoria
- Tomar malas decisiones
- Falta de entusiasmo
- Mal humor o depresión
- Agresividad
- Comportamientos peligrosos
- Reflejos físicos más lentos, torpeza
- Disminución del rendimiento atlético
- Disminución del rendimiento académico
- Aumento en el número de ausencias de la escuela debido a la falta de sueño



Consejos para entablar un diálogo: Cómo promover una buena higiene del sueño

La higiene del sueño se refiere a las prácticas y los hábitos que son necesarios para un sueño nocturno de calidad y un estado de alerta completo durante el día. Debido a que los patrones de sueño de los adolescentes son tan singulares, es especialmente importante que los padres fomenten estos comportamientos en la adolescencia.

- **Establecer una hora fija para ir a la cama.** Acostarse a la misma hora todas las noches le indica a su cuerpo que es hora de dormir. Los fines de semana, trate de no acostarse más de 1 hora después o de despertarse más de 2 a 3 horas más tarde que durante la semana.
- **Hacer ejercicio regularmente.** La actividad física puede disminuir el estrés y ayudar a relajarse. Termine de hacer ejercicio al menos 3 horas antes de acostarse.
- **Evite los estimulantes.** No tome ninguna bebida que contiene cafeína, tal como soda, café, o bebidas energéticas, después de las 4 de la tarde.
- **Relaje la mente.** Evite ver programas de televisión o películas de horror/acción justo antes de acostarse.
- **Baje las luces.** La oscuridad desencadena la producción de melatonina, una hormona natural que le dice al cuerpo que es hora de descansar. Evite las luces intensas, la televisión, las pantallas de computadora y otros dispositivos electrónicos al menos 1 hora antes de acostarse.
- **Limite las siestas.** Una siesta corta puede dar a los adolescentes una energía renovada cuando más lo necesitan. Las siestas deberían durar menos de 30 minutos y no tomarse cerca de la hora de acostarse.
- **Cree un ambiente adecuado para dormir.** Los estudios demuestran que las personas duermen mejor en una habitación oscura que sea fresca.
- **Despiértese con una luz luminosa.** La luz le indica al cerebro que es hora de despertarse.

"Parenting for Prevention" es una serie educativa de la Coalición "Decisions at Every Turn" para padres y otros adultos interesados en aumentar la conciencia y el conocimiento sobre asuntos importantes de la juventud y para alentar el diálogo sobre la toma de decisiones saludables.

Visite <http://www.AshlandDecisions.org/parent-tip-sheets.html> para nuestra colección de hojas de consejos.

Decisions at Every Turn Coalition • 65 Union Street, Ashland MA 01721
www.AshlandDecisions.org • CoalitionInfo@AshlandDecisions.org • 508.881.0177 x8284