

El Sueño

¿Sabía usted que nosotros pasamos (o deberíamos pasar) 8 horas al día, 56 horas a la semana, 240 horas al mes y 2920 horas cada año DURMIENDO?

¡Esto suma 1/3 de su vida o 122 días al año!



Usted puede pensar que pasamos ese 1/3 de nuestra vida haciendo nada pero en realidad ¿no estamos haciendo nada?

Así parece. Nuestros ojos están cerrados, nuestros músculos están relajados, nuestra respiración es más lenta, y no notamos ni la luz ni el sonido.

Pero...

Ambos, nuestro cerebro y nuestro cuerpo están activos durante el sueño.

El sueño profundo permite al cuerpo y al cerebro re-energetizarse.



¿Qué hace su cerebro mientras usted duerme?

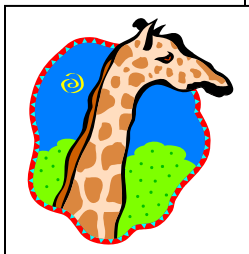
Usted pasa por diferentes ciclos cuando duerme. El sueño profundo, cuando usted sueña, se llama el sueño REM. Nuestra mente resuelve problemas en los sueños. También se cree que el sueño ayuda a formar recuerdos. ¡El sueño profundo permite que la mente se re-energetice! Aún cuando solamente pierda una noche de sueño, notará dificultad para aprender, la memoria, concentración y para resolver problemas.

¿Qué hace su cuerpo mientras duerme?

Su cuerpo segrega hormona de crecimiento mientras duerme. Ayuda al crecimiento y repara los tejidos del cuerpo. Sus músculos también tienen un tiempo para descansar y relajarse.

¿Cuánto duermen los animales?

Murciélago	19.9 horas al día
Tigre	15.8 horas
Hampster	14.3
Chango	11.8
Pato	10.8
Perro	10.6
Conejillo de India	9.4
Vaca	3.9
Elefante	3.3
Caballo	2.9



Y la jirafa es la que menos duerme...
1.9 horas

¿Qué hacemos cuando no estamos durmiendo?

- Viendo la TV
- Jugando juegos de video
- Comiendo
- Leyendo un libro
- Hablando por teléfono

¿Qué cosas hacemos para mantenernos despiertos cuando tenemos sueño?

- Comer
- Tomar refresco/cafeína
- ???

¿Sabía usted que dormir es un comportamiento aprendido?



Estructura y consistencia son la clave.



¿¿Cuántas horas de sueño debe usted tener??

0-2 meses / 10.5-18 horas	2-12 meses / 14-15 horas	1-3 años / 12-14 horas
3-5 años / 12-14 horas	5-12 años / 10-11 horas	Adolescentes / 8-9 horas

Poner atención a tener Buenos hábitos de dormir, es lo más importante que podemos hacer para dormir bien.

Sí hacer para dormir

1. Acostarse a la misma hora cada noche.
2. Levantarse a la misma hora cada día.
3. Hacer ejercicio regularmente cada día, la mañana es la mejor hora.
4. Expóngase al exterior o a luz brillante, especialmente en las tardes.
5. Mantenga en la habitación una temperatura agradable.
6. Mantenga la habitación oscura y callada mientras duerme.
7. Utilice su cama únicamente para dormir.
8. Cosas que lo pueden relajar antes de irse a dormir: un baño caliente, pensamientos relajantes, respiraciones profundas
9. Mantenga sus pies y manos calientes.
10. Tome sus medicinas como se le indicó.

No hacer para dormir

1. Hacer ejercicio antes de acostarse.
2. Involucrarse en actividades estimulantes antes de irse a la cama (por ejemplo, jugar algo competitivo, ver un programa o una película emocionante, tener una plática importante con un ser querido).
3. Tomar cafeína en las noches (café, té, chocolate, sodas, etc)
4. Leer o ver televisión en la cama.
5. Tomar alcohol para ayudarse a dormir.
6. Irse a la cama con hambre o muy lleno.
7. Tomarse siestas durante el día.
8. Exigirse a usted mismo irse a dormir



Si usted permanece en la cama, despierto, por más de 20 a 30 minutos; levántese, vaya a otra habitación y participe en una actividad tranquila, después regrese a la cama cuando se sienta soñoliento. Haga esto durante la noche, cuantas veces sea necesario.

Reference: "What is Sleep..and why do we do it?" Eric Chudler PhD University of Washington.

*Children's Mercy Hospitals & Clinics, Departments of Health Management & Nutrition Services
Healthy Lifestyle Team*

*Copyright 2006, Children's Mercy Hospital and Clinics
0071-07-BHS-Ea KS approved 01/21/09 MO approved 01/29/09*